О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ДЕВУШКЕ ТВОЕ ЖИЛИЩЕ?

ДЕКАБРЬ
2014

Men's Health

ПОВИСИ-КА НА НЕМ

ЛУЧШАЯ ТРЕНИРОВКА С ПЕТЛЯМИ TRX

ДРЕЛЬЮ ПО ЯЙЦАМ

24

КУХОННЫХ УЛОВОК ОТ ИМЕНИТЫХ ПОВАРОВ

КАК СПАТЬ ГЕРОЕМ

- ВЫБРАТЬ ПОДУШКУ
- НАЕСТЬСЯ НА НОЧЬ
- ЗАКАЗАТЬ СОН
- УКАЧАТЬ БИЦЕПС
- ВЫСПАТЬСЯ!

Здоровый мужчина **Мэттью Макконахи** актер

MHEALTH.RU

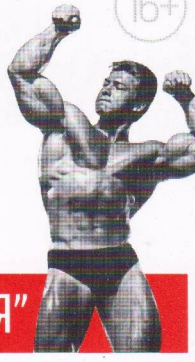
ВЫЕЗЖАЕМ НА БАЙКАХ

12 ИСТОРИЙ, КОТОРЫЕ УКРАСЯТ ЛЮБОГО МУЖЧИНУ

ПИЛОТСКИЕ УТЕХИ

РЕПОРТАЖ ИЗ КАБИНЫ АКРОБАТИЧЕСКОГО САМОЛЕТА

16+



+ 5 ЛЕГЕНДАРНЫХ ПОБЕДИТЕЛЕЙ "МИСТЕРА ОЛИМПИЯ"

Men's Health

12.14

НА ОБЛОЖКЕ

72
Выезжаем на байках
12 историй, которые потрясут всех

102
Просто продолжая жить
Высокие отношения журнала Men's Health и актера Мэттью Макконахи

108
О чем расскажет девушке твое жилище?

115
Как спать героем
Когда на город опускается ночь — приходит время действовать

122
Дрелью по яйцам
Будь готов готовить, как шеф

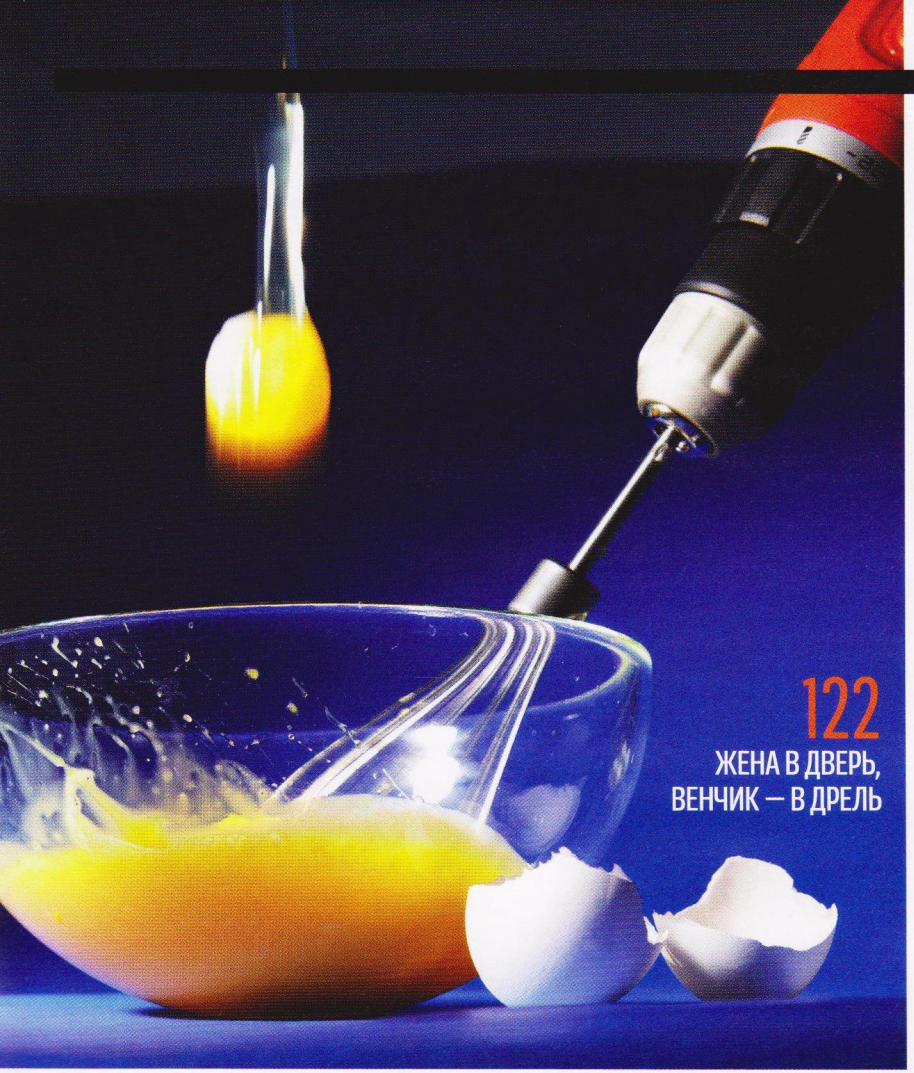
130
5 легендарных победителей "Мистера Олимпия"

138
Пилотские утехи
Редактор Men's Health учится делать мертвую петлю

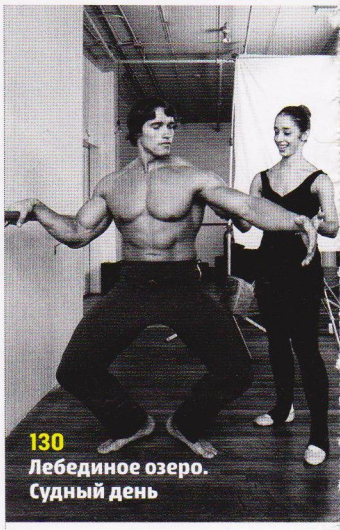
148
Повиси-ка на нем
Зачем тебе лезть в петли TRX

48
ВИДЕЛ БЫ ТЫ ЕЕ 30 ЛЕТ НАЗАД!

ФОТО: LEGION-MEDIA



122
ЖЕНА В ДВЕРЬ, ВЕНЧИК — В ДРЕЛЬ



130
Лебединое озеро. Судный день

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

50 КОЕ-ЧТО О ПОЛЬЗЕ ТЕЛЕВИЗОРА
Голубой экран научит тебя общаться

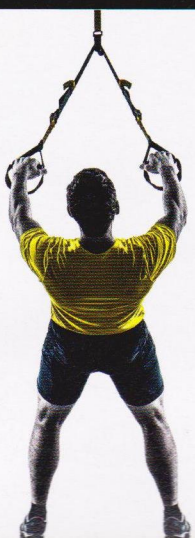
58 СОВСЕМ НЕ В СЕБЕ
Управляй эмоциями, а не людьми

60 А ТЕБЕ — ПО ГУБЕ
Почему от стресса выскакивает герпес

64 ИМ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ
Как сделать кубики на животе в 20, в 30, в 40

68 ЕДА ПРИШЛА НОЧЬЮ
Оказывается, перед сном можно и нужно есть

И еще 10 энергичных заметок



148
На трех веселых буквах

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
84 **Уступите парню лыжню**
Стойкий олимпиец Александр Легков

ЗНАНИЕ
88 **Придет же такое в голову**
Вся правда о сновидениях

ПРОФИЛАКТИКА
90 **Тебе никто не страшен**
Победи все хвори этой зимы

ОТНОШЕНИЯ
94 **Возьми работу на дом**
Правила поведения с родной и близкой

ПРОПИТАНИЕ
98 **Зерно победы**
Ешь и выигрывай

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

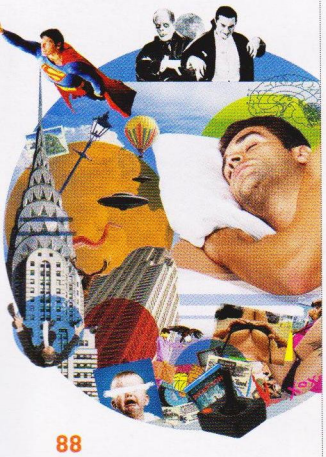
F.A.Q.

156 ТЯНИСЬ КО СНУ
Упражнения для спокойной ночи

84
ЛЕГКОВ
В УЧЕНИИ

ПОДАРКИ-2015

159 Подарочное издание – 2015
Все, что можно и нужно обнаружить под елкой



88 Как часто вижу я сон?

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

176 Круизное судно Quantum of the Seas
Большому кораблю – большое внимание

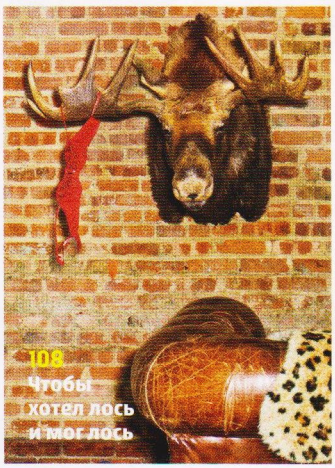
ТЕСТ-ДРАЙВ

178 Пахнет зеленью
Volvo V60 Plug-in Hybrid

179 Капитан грязи
Lexus GX 460

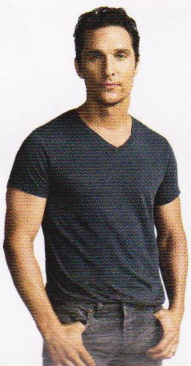
180 Еще пол-литра
Mazda6

181 Новое железо



108
Чтобы хотелось и моглось

На обложке:
Мэттью Макконахи
Фотограф:
Marc Hom



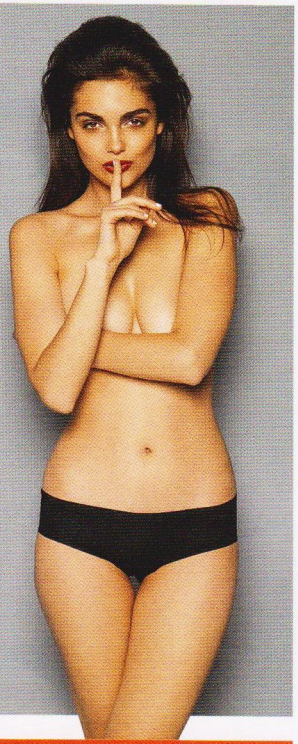
В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 О ЛЮДЯХ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
36 ЗАЛ СЛАВЫ
38 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
40, 42, 44 БЮЛЛЕТЕНЬ
78, 100, 136 ИМПУЛЬС
80 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
146 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
182 ДЕТАЛИ
194 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

MHEALTH.RU

12.14

ГОРЯЧИЕ ОБНОВЛЕНИЯ НА САЙТЕ MEN'S HEALTH!



Крушение одежд: самые красивые девушки России без лишних деталей гардероба

Рубрика "Объект желания" на Mhealth.ru набирает обороты! Если на нашем сайте ты привык к обществу знаменитых спортсменок, не переживай — их ты можешь найти в рубрике "Женский разряд". А в "Объекте желания" мы решили уделить внимание всем остальным красоткам, которых, как известно, на территории нашей страны абсолютное большинство, однако о них не пишут в журналах и их не снимают в кино. Очаровательные инструкторши по плаванию, сексуальные библиотекарши, восхитительные банковские служащие, потрясающие работницы городских столовых и остальные девушки, которых ты видишь каждый день, но и представить себе не мог, насколько они прекрасны без одежды. Заходи на **mhealth.ru/tag/obekt-zhelaniya** и наслаждайся.

САМЫЕ МУЖСКИЕ ТЕМЫ НА ФОРУМЕ MEN'S HEALTH!

Погнул смартфон? Не заводится машина? Женщина выгоняет из дома? Хочешь завести дюжину поросят, но не знаешь как? Mhealth.ru тебе в помощь! Решить важные вопросы, обсудить абсолютно любую интересующую тебя тему и просто поболтать в сети ты можешь на нашем Форуме, круглосуточно открытом для общения наших читателей. Удачи! **mhealth.ru/forum**

МИРОВЫЕ ЗНАМЕНИТОСТИ ВСПОМИНАЮТ НЕВЕРОЯТНЫЕ ИСТОРИИ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ

А ты знаешь, чем мама фронтмена Metallica Джеймса Хэтфилда лечила своего сына от головной боли? Как звали покойную любимицу Жан-Клода Ван Дамма? Каким образом текила однажды чуть не угробила Владимира Вдовиченкова? С кем и при каких обстоятельствах впервые подрался Микки Рурк? Чем промышлял Эминем до прихода к нему мировой славы? Обо всем этом — и многом другом — знаменитые актеры, легендарные спортсмены и выдающиеся музыканты лично рассказывают тебе в новой рубрике Mhealth.ru "Есть что вспомнить?"
mhealth.ru/life/career

НОВЫЕ ПРИЗЫ НА АУКЦИОНЕ МН!

Ты ведь не забыл, что любая твоя активность на Mhealth.ru прибавляет тебе Сил? Очередной тур нашего Аукциона в самом разгаре. Заходи на страницу проекта, выбирай понравившийся лот и включайся в борьбу! Читай и комментируй статьи, участвуй в опросах, проходи тесты, и новейшие смартфоны, высокотехнологичные планшеты, элегантные часы и прочие нужные любому мужчине вещи — все это может стать твоим. Достаточно лишь приложить Силы. Удачи! **www.mhealth.ru/lot**

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев, Кирилл Тищенко**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Роман Воропаев**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОРЫ САЙТА **Кирилл Сидоров, Евгений Шаповалов**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Павел Антонов, Дарья Асланова, Андрей Бундин, Илья Виноградов, Татьяна Волкова, Дина Дудина, Нина Кожуховская, Кирилл Лагутко, Настя Ларкина, Игорь Скалецкий, Константин Сорокин, Юрий Ронин

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ SIM И WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елена Мартынова**
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Наталья Шканаева**
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Екатерина Колонтаева**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Александра Корнякова**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**

ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR **John Ville**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
WOMEN'S HEALTH & PREVENTION
Laura Ongaro
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
ASSISTANT EDITOR **Samantha Quisgard**
PRODUCTION ASSISTANT
Shalene Chavez
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS
DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING
Angela Kim
ASSISTANT DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Maria Urso
FINANCE ANALYST **Moira O'Neill**
INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT COORDINATOR
Burcu Acarlar

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340
от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 143 500 экземпляров
Цифровые копии журнала :
49 800 экземпляров

Декабрь 2014 (№ 194)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 18.11.2014
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232 1750, факс: (495) 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

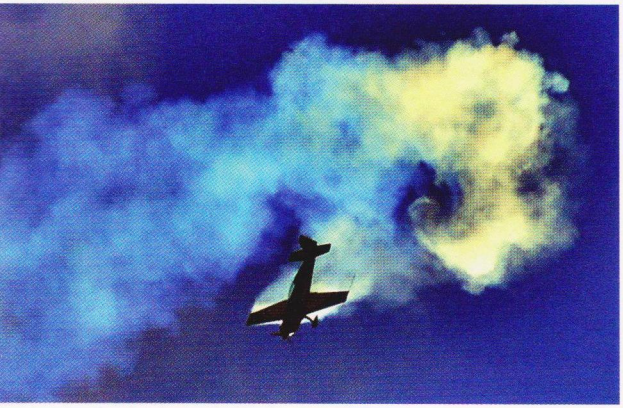
Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Цветоделение: ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
RR Donnelley
ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации
на территории Казахстана.

ГЕРОИ И АВТОРЫ СВЕЖЕГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?



ФРАНСУА РАЛЛЕ

чемпион мира по аэробатике

Главная радость этого месяца — я почти закончил восстанавливать свой Studebaker 1966 года. Люблю классические автомобили. Еще у меня есть старый байк и баржа, на которой я живу, время от времени переезжая с места на место. За 20 лет, которые я живу на воде, я проплыл в общей сложности 4000 км — может, и немного, но у меня и не было цели ставить рекорды. Просто снимался с якоря, когда надоедало жить на одном месте.

МН Бочками и мертвыми петлями Франсуа изрядно вскружил голову нашему редактору Антону Иванову, о чем читай на стр. 138.

АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР

АКТЕР

Съездил в испанский город Альмерию, получил почетную премию кинофестиваля Almería en Corto. А еще я ощутил фантастический прилив эмоций, вспоминая, как в этом городе 33 года назад мы снимали "Конана-варвара"! Я и меч в руках подержал.

МН Еще пара фактов из прошлого легендарного "Мистера Олимпия" и Терминатора — на стр. 130.

ЕВГЕНИЙ ГОНЧАРОВ

ВРАЧ ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД

Совсем недавно впервые вышел на лед с клюшкой, и "затянуло". Играя в хоккей, будто возвращаюсь в детство, забывая о работе, проблемах и обязанностях... Плюс азарт и приятно ноющее от усталости тело. Настоящий честный мужской спорт!

МН На стр. 70 Евгений подскажет тебе, как выбрать подушку для сна.

КЛОД СЕНЕК

МЭТР-ШОКОЛАТЬЕ ШОКОЛАДНОГО БУТИКА LEONIDAS

Есть место, в которое я часто возвращаюсь, — бельгийский курорт Остенде на берегу Северного моря. Здесь очень спокойно и особенная кинематографичная красота: серо-голубая палитра, широкий променад, чайки, холодное море. Эти поездки всегда действуют безотказно: "перезагружают", наполняют силами и идеями.

МН Как выбрать шоколад? Почитай советы Клода на стр. 68 перед покупкой.

ЮЛИЯ КАПЛИНА

СКАЛОЛАЗКА

В октябре ездила в древний испанский городок Хихон. Очень нравится путешествовать по небольшим европейским городкам — у них свой быт, культура. Меня они привлекают гораздо сильнее "раскрученных" туристических центров. Мы жили на берегу океана, было очень холодно. Мы оказались единственными, кто решился купаться при такой температуре!

МН На стр. 38 Юлия расскажет тебе о том, почему на высоте можно и нужно смотреть вниз.

ДОБРОЙ НОЧИ И УДАЧИ

СОН

МОЙ ПРИЯТЕЛЬ ВАНЯ НЕ МОЖЕТ СПАТЬ ДОЛГО. ВО СКОЛЬКО БЫ ОН НИ ЛЕГ, ПРОСЫПАЕТСЯ ВСЕ РАВНО в 5 утра. И долго смотрит в черное окно. Вздыхает.

Моя жена Лика почти каждый вечер не может заснуть. Ворочается, читает фейсбук (что неправильно), уходит в другую комнату. Вздыхает.

Моему 8-летнему сыну Илье на днях приснился оранжевый медведь. Что конкретно медведь делал в этом сне, остается неясным, но Илья подскочил и долго вопил. Еле успокоили. Я потом еще долго стоял у окна, вздыхал. А куда деться?

Кто-то спит достаточно, но с утра чувствует себя разбитым. Кто-то во сне ходит. Кто-то — под себя. Все остальные просто не высыпаются и жалуются на осенне-зимнюю вялость. Если суммировать эти жалобы, то получится, что самая распространенная проблема человечества — это не насморк или кариес. А они, родимые, — трудности со сном.

В этом номере редакция MH предприняла попытку исправить эту статистику. Мы собрали тонны советов, поговорили с дивизией специалистов, даже изучили ассортимент подушек и нашли способ заказывать эротические сновидения — старались, в общем-то, для себя. Но и тебе (или твоему отцу, подруге, бабушке), надеюсь, поможет. Оле Лукойе готов? Запускайте!

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

PS. Кстати, впереди ведь праздники! Обрати внимание на раздел “Подарки-2015” в этом номере: там куча идей, что попросить у Деда Мороза для себя и что подарить приятелям. И на случай, если не увидимся до января, — с Новым годом тебя!

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Если у тебя начинается насморк, попробуй буддистскую технику: глубокий вдох, закрой одну ноздрю и — оммммммммммммммммммммммммммммм — выдыхай с гудением из другой.

СТР. 93

6 из 10 опрошенных нами женщин сказали, что вонючая берлога — достаточный повод отказаться от секса даже с самым симпатичным парнем.

СТР. 112

Чтобы ускорить процесс запекания, для начала положи картофель в микроволновку на 1 минуту на самую большую мощность. И только потом отправляй в разогретую духовку.

СТР. 126

TRX, в первую очередь, — прекрасный инструмент для эффективного метаболического тренинга. Гибкая конструкция петель превращает самые простые отжимания в сложнейшее комбинационное упражнение.

СТР. 149

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА

Отец ушел из семьи 5 лет назад. Я не держал на него зла — ведь этот человек подарил мне лучшее время! Но это уже упущено, думал я, пока не прочитал статью в августовском МН — "Как я встретил папу". Собрался и позвонил отцу — и оказалось, что он тоже читает МН! Вот уже третий месяц видимся каждые выходные — только не в зале, а на даче: построили баню и веранду! Спасибо МН, с вами я не упустил время!
PS Спасибо вам

С УВАЖЕНИЕМ, ЕВГЕНИЙ РУКЕВИЧ

МН: Даже одно такое письмо показывает, что в 2014 году мы работали не зря. И тебе спасибо, Евгений, за историю — а также получи часы Rodania Nolan Retrograde, чтобы не упускать время никогда.

Убыло/прибыло

По старой традиции я потрошил свеженький октябрьский номер Men's Health. В тот дождливый осенний вечер у меня дома была моя девушка. Одним из тех разделов, который понравился ей больше всего, оказался "Я худею, дорогая редакция". К слову, она была не Дюймовочкой, а я — далеко не Аполлоном. Мы пришли к решению, которое изменило все: она усиленно худеет, а я усиленно набираю. И вот, спустя год, можно подвести итог. Она –25кг (25! Не могу не гордиться своей девушкой), я +20 кг (причем не жира). И теперь моей фигуре могут позавидовать многие. Кроме того, что оба мы сейчас в отличной форме, это "испытание" очень сблизило нас. И, разумеется, все благодаря вашему журналу. Спасибо вам огромное, дорогая редакция, вы лучшие!

СЕРГЕЙ КОЛМОГОРЦЕВ

Про героев

На меня произвела впечатление статья Евгения Крузенштерна про героизм молодых отцов. Я полностью с ним согласна. Когда я вижу папу с коляской, хочется подойти и пожать ему руку. У нас во дворе гуляет папа с двойняшками-пацанами, около 2 лет. Вот вчера они катали машинки в луже... Да, они грязные и мокрые, но, ей Богу, мне захотелось присоединиться к ним. Это удивительно, что еще есть такие папы. Мама давно бы дала по попе и лишила детей удовольствия. Так что, папы, — это счастье, когда вы есть и не такие как мамы! Побольше бы таких.

ОЛЬГА НОСОВА

Наступать и не сдаваться

Сегодня в спортзале девушка (виден опыт тренировок) посоветовала убавить скорость на беговой дорожке. Улыбнулся, сказал "спасибо" и добавил еще километрик в час, до десяточки, через сто метров "слетел" с дорожки, мокрый, но счастливый, наполненный сумасшедшим драйвом жизни. А дело в том, что еще месяц назад я ходил с тростью и о беге даже не думал, реально готовил себя к инвалидности — жестокое поражение нервной системы с нарушением управления ногами и снижением координации. Гас в течение полутора лет. В принципе, я уже принял, что кончаюсь, но сдаваться... Вот уж нет. Золотыми нитями в моей пятнадцатилетней подшивке Men's Health проходят "ты можешь еще хоть немного сверх того, что сделал" и "никогда не сдавайся". Я улыбнулся и сделал первый шаг на беговой дорожке... Месяц назад. На 3 км/час...

Спасибо, что Men's Health был и остается со мной))) Успеха!

АЛЕКСАНДР БЕЛЯНЦЕВ

РЕПЛИКИ С MHEALTH.RU

К СТАТЬЕ

"500 минут, и он готов", ноябрь 2014

Статья про долгое (8–10 часов) приготовление пищи — это прям разрыв шаблонов! Пойду заводить мультиварку!

МАКСИМ

К "СПЕЦИАЛЬНОЙ БОЕВОЙ СЕКЦИИ"

ноябрь 2014

Интересно про единоборства почитать!

СЛАВА

К НОМЕРУ

Октябрь 2014

Номер понравился, есть хорошие дельные статьи. Роналду не сразу признал, возможно, привык видеть его все-таки в футболке.

ОЛЕГ

Автор "Письма месяца" в январе получит набор мужской косметики SYOSS+Fa и спальник

“Нам, конечно, не повезло — тем, кому под сорок, — жаловался старый приятель, представитель малого бизнеса (точнее, трех — один другого меньше). — С иностранцами очень сложно общаться: все время приходится что-то объяснять. Мы же выросли в разных мирах, в отличие от двадцатилетних. Вроде по-английски, а все равно говорим на разных языках. Взять те же елки...”

История про елки случилась несколько дней назад. К приятелю из Финляндии прибыл потенциальный партнер. Переговоры, выезд на производство, вечером — лучший бар в городе. Для финна — еще и языковая практика, он учит русский. Увы, хваленый бар оказался временно закрыт. Вокруг — только пафосные рестораны. Удача улыбнулась предпринимателям за углом (так бывает в бизнесе) — ночной клуб заманивал легкомысленной иллюминацией. Надпись на дверях гласила, что здесь проходит костюмированная морская вечеринка, действует дресс-код. Финн расстроился — где достать карнавальные костюмы в полночь?

– У тебя что, елок никогда не было?! — удивился приятель. — Помнишь, как на елках выкручивались?

Елок у финна на родине водилось вдоволь, но крутиться на них никому в голову не приходило.

Дальше все пошло совсем плохо. Приятель затолкал партнера в подворотню. “Раздевайся, раздевайся! — говорил он, сам энергично разоблачаясь. — До трусов! Быстрее! У тебя елка!”

Надо отдать должное бесстрашию финна — он не убежал, не заплакал, не вызвал полицию. Послушно разделся до трусов. Приятель тем временем открыл рюкзак и достал оттуда маску, ласты и шапку для плавания в бассейне. Предприниматели проникли в ночной клуб под видом организованной группы “моржей”.

Утром похмельный финн, явившись в офис, с порога спросил:

– Володя, почему елка?

Приятель напряг память: вечер был веселым, теоретически в каком-то виде там могли быть и елки...

– Когда мы раздевались, ты сказал: сейчас будет елка! — напомнил гость.

Секретарша икнула и покраснела.

(“Ты знаешь, это невозможно объяснить, — позже уверял меня приятель. — С чего начать? С Ленина, застоя, мандаринов? В общих чертах, конечно, несложно: Новый год, карнавал, голь на выдумки хитра. Но это все не главное”.)

– Мика, у вас не было елок в школе? — искренне удивился приятель. – Ну это праздник такой. Был. Как Новый год или Рождество, но отпочковавшийся, сам по себе. На елку следовало прийти в костюме. Для маленьких еще что-то можно было купить — к примеру, костюм Красноармейца, Снежинки или Зайчика. Представь, Мика: красноармейцы в окружении зайчиков.

Финн задумчиво слушал.

– А для старших костюмов не было, — продолжал приятель, — дефицит... В общем, не было костюмов, понимаешь? А подарки давали за костюм. Поэтому надо было сделать его из ничего. Без дополнительных инвестиций, понимаешь? Например, я, обернувшись в занавеску, два раза выдавал себя за Кота в сапогах. Мой сосед вывалялся в угле и был Африканец. Папин тельник — и ты Моряк. Раздеваешься до пояса, рисуешь на себе якоря и голых женщин — Пират. Неважно, как, главное — получить свой гешефт, обобрать Деда Мороза. Нет, это не Санта, это такой совершенно не волшебный персонаж, физрук. В принципе, с ним можно договориться. Можно шубу ему подпалить. Есть еще Снегурочка, она обычно для фана, ничего не решает. Вот както наша завклубом приболела, не пришла. И ничего, покричали раз сорок “Сне-гу-роч-ка”, да и забыли про нее... Короче, не забивай себе голову. Давай лучше про бизнес поговорим. Что ты решил по сделке?

– Мне надо подумать, — тихо сказал финн. — Мне надо подумать.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

Ксения Трушина, преподаватель семиотики костюма факультета искусств МГУ им. Ломоносова

Идее с праздничным переодеванием уже много веков, она берет начало еще в Древнем Риме. Причем римляне надевали маску с практичной целью. На время Сатурналий (декабрьский праздник в честь бога Сатурна) рабы уравнивались в правах с господами. Они ели и пили за одним столом и, в целом, веселились вместе, в том числе предавались плотским утехам. Маска помогала скрыть личину, чтобы никто не переживал на тот счет, что знатная дама возлегла, скажем, с конюхом. Позже блестящую идею сменить личину и творить все что угодно, подхватили в Венеции (см. легендарный венецианский карнавал) и в тюдоровской Англии, где проходили популярные балы-маскарады. В России при дворе выдумщицы Елизаветы Петровны проводились так называемые “метаморфозы”, где женщины наряжались в мужские костюмы, а мужчины — в женские.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

У меня кислотный рефлюкс. Как с ним справиться?

ЖЕНЯ

МЭРИ БОРУМ, ПРОФЕССОР ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ УНИВЕРСИТЕТА ДЖОРДЖА ВАШИНГТОНА (США)

Очевидно, ты говоришь о гастроэзофагеальном рефлюксе, при котором содержимое желудка попадает в пищевод, вызывая изжогу? Для начала попробуй не обжираться. Чем больше еды ты запихаешь в живот, тем больше кислоты может выплеснуться обратно. Пять небольших приемов пищи в течение дня — то, что тебе нужно. Совет, в каком положении спать, чтобы не столкнуться с ночной изжогой, ты найдешь на странице 120. Нутро все еще полыхает огнем? Антациды принесут тебе временное облегчение. А если симптомы не проходят больше двух недель — обратись к гастроэнтерологу.

ФОТО: TRAVIS RATHBONE

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Если кто-то становится на беговую дорожку рядом со мной, я тайно с ним соревнуюсь.

НИКИТА

Более чем нормальный — в тебе срабатывает нормальный мужской инстинкт соперничества. Скорее, следовало бы беспокоиться, если ты так не делаешь. Но будь осторожен. Увлекшись состязанием, ты можешь забыть все, ради чего забирался на дорожку (правильный темп, дыхание, нагрузка) — от такой "физкультуры" выйдет только вред. Если уж заскучал на дорожке, лучше соревнуйся с собой: улучшай свое время или пробуй бежать дольше без остановки.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Я простудился, и девушка отказывает мне в сексе — боится, заражу. Она права?

САША

ЭНН ПАЛМЕНБЕРГ, ПРОФЕССОР БИОХИМИИ УНИВЕРСИТЕТА ВИСКОНСИНА В МЭДИСОНЕ, США

И да, и нет. Простуда не передается через сперму, если мы говорим об этом. Однако ты передашь ей вирус через поцелуи и поглаживания. Даже если ты весь измажешься дезинфицирующим средством, вряд ли это поможет: ты или кашлянешь, или чихнешь, и зараза передастся воздушно-капельным путем (впрочем, можешь напялить в постель хирургическую маску — твоя девушка наверняка придет в восторг). Если тебе от этого станет легче: ты остаешься заразным максимум неделю после того, как у тебя появились первые симптомы. Потерпи немного.

Моей невесте нравится лесбийское порно, хотя она (вроде бы) натуралка. Что происходит?

АНТОН

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКС-КОНСУЛЬТАНТ МН, ИССЛЕДОВАТЕЛЬ ВОПРОСОВ СЕКСА В УНИВЕРСИТЕТЕ ИНДИАНЫ, США

Вероятно, дело в том, что такое видео демонстрирует более широкий диапазон сексуального поведения, чем гетеропорнография (снятые крупным планом половой акт или фелляция). Некоторые исследователи объясняют любовь натуралок к лесбийским фильмам так: наблюдая за двумя актрисами (в целом более нежными и чувственными, чем актеры-мужчины), женщине проще проникнуться эмоциями, обрушивающимися на нас с экрана. А чем больше дама примеривает на себя роль сексуально возбужденной женщины, тем больше возбуждается сама.

Мне 37, и я до сих пор не удалил зуб мудрости. Есть повод переживать?

МИХАИЛ

РОБЕРТ ГЛИКМАН, ДЕКАН НЬЮ-ЙОРКСКОГО СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА (США)

Если ты без проблем прожил с ним столько лет, лучше держи рот закрытым. Да, стоматологи обычно рекомендуют удалять зуб мудрости в качестве превентивной меры: если он начинает подпирать другие зубы, это может обернуться чем угодно, от боли до заболеваний десен. И расстаться с ним нужно как можно раньше, пока невелик риск повреждения нервов, и у тебя все заживает, как на собаке. Однако все иначе, когда ты старше 25. Ты будешь дольше отходить от операции: вместо обычных одного-двух дней промучаешься почти неделю, рана будет заживать дольше, выше, чем у юноши, риск занести инфекцию. Но если челюсть заболит, конечно, отправляйся к стоматологу.

У тебя остались вопросы? Пиши на ask@mhealth.ru или спроси наших экспертов mhealth.ru/advice/

Дико переживаю, когда на собеседованиях спрашивают, сколько я хотел бы получать. Что отвечать?

ЕВГЕНИЙ

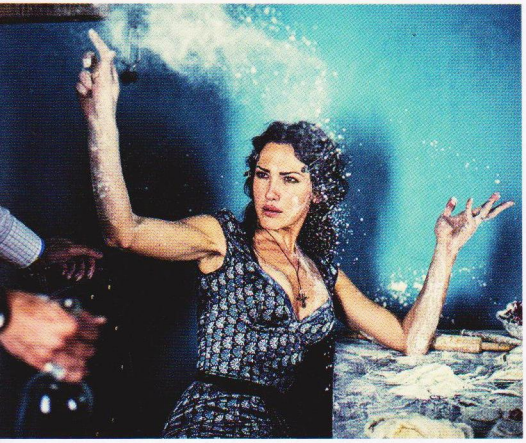
МАЙКЛ ХАЗЕЛЬХАН, ПРОФЕССОР КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (США)

Для начала заранее полазь по сайтам вакансий и выясни, сколько в среднем предлагают по той вакансии, которая тебя интересует, специалистам с твоим уровнем опыта. Опросы показывают: почти половина соискателей понятия не имеют, сколько им должны платить, и соглашаются на первое, что предложат. Нашел среднюю зарплату? Хорошо, это твой минимум. О зарплате пока не спросили, но собеседование идет отлично? Добавь мысленно к желаемой зарплате 10% от средней. Это безопасная величина, ты не просишь слишком много. Они предлагают зарплату ниже средней? Вежливо и аргументированно объясни им, что твой опыт и навыки стоят больше. Они бы и рады платить больше, да не могут? Выторговывай другие бонусы: дополнительный отпуск или возможность раз в неделю работать удаленно.

ФОТО: LEGION-MEDIA

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ



Как добиться расположения стервы?

АЙДЫН

Главное правило — девушка подобного формата ни в коем разе не должна думать, что ты в ней заинтересован настолько, что готов целовать асфальт, по которому она однажды прошлась. Чуточку отстраненности. Меньше говори, больше задавай вопросов и слушай. Таким особам важно покрасоваться — предоставь ей такую возможность. Встречи — нерегулярные и поданные как спонтанные. Комплименты — точечные и не очевидные. Слегка потроллить ее за то, чего она, допустим, не знает или не умеет, тоже не возбраняется (если ты умеешь делать это тонко и без откровенного хамства). Вообще, необходимо донести до девушки мысль, что, помимо нее, в твоей жизни происходит масса всего интересного и приятного.

Как успокоить жену, которая не может забеременеть?

СЕРГЕЙ

Главное сейчас не успокоить ее, а не дать обеспокоиться еще сильнее. Самый верный способ — следовать за ней, куда бы ее ни занесло вихрем гормональных бурь. И делать это без скепсиса и кислой мины. Ей пришло в голову посетить еще пятерых светил? Отличная идея, ты и сам хотел предложить! Нетрадиционная медицина? Превосходно, будем хором распевать гимны ее гостеприимной матке! Психотерапия? Блестяще, ты в деле! Вектор моей мысли, надеюсь, понятен: она должна чувствовать, что вы делаете одно общее дело. И вы связаны, неразлучны и неизменно на одной волне, как и подобает настоящей паре. А именно с таким посылом, как показывает практика, обычно и зачинаются самые симпатичные девочки и самые одаренные мальчики.

Она мне нравится, но порой так выбешивает! Вечно ей нужны оригинальные вопросы, не "как дела". Что спрашивать?

ВЛАДИМИР

Проще простого. Гуглишь психологический опросник — Айзенка, локус контроля Роттера, да хоть экспресс-диагностику невроза К. Хека и Х. Хесса. Короче, любой, какой глянется. А дальше начинаешь бомбить девушку "оригинальными" вопросами из серии: "Когда на тебя кричат, ты отвечаешь тем же?", "Тебе часто снятся кошмары?", "А бывает ли, что иногда ты испытываешь беспричинные приступы озноба?". Ну и так далее. И собеседницу развлечешь, и при желании сможешь деликатно выяснить, не страдает ли она, случаем, каким-нибудь неприятным неврозом или душевным расстройством.

Поймал жену на страстной переписке с другим. Развелись, но она мне неустанно названивает, признается в любви, говорит, что можно все исправить. Дать ей второй шанс?

НИКИТА

Если была только переписка, не подкрепленная свиданиями и физической изменой, то я бы выдала жене второй шанс. Вполне может быть, что она банально заигралась и сейчас действительно искренне раскаивается. Я ни в коем разе не оправдываю ее недостойное поведение (а признаваться в любви посторонним мужчинам — несомненно, скотство). Но женщины — существа увлекающиеся. Заскучав по буйству страстей или просто желая потешить свое самолюбие, мы порой ввязываемся в подобные эпистолярные романы, наивно полагая, что наше поведение не будет квалифицировано как подлое. Мол, это ж всего лишь буковки, на заборе вот тоже написано черт-те что. И стоит озвучить реальные последствия, которые может повлечь ее выдуманный роман (что ты и сделал), как морок тут же сходит, как с белых яблонь дым.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной
mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем женско-мужской разговорник. Это еще не ответ на вопрос "как понять женщину", но уже близко. В этом номере — главные женские коктейли. Вот чем угощать ее в новогоднюю ночь, когда вы допьете все шампанское:

"КОСМОПОЛИТЕН"

Любимый напиток героинь сериала "Секс в большом городе" (смотри, даже ты про него знаешь). Смесь водки, клюквенного сока и ликера трипл-сек.

"ПИНА КОЛАДА"

На вкус как конфета (с ликером). В составе белый ром, ананасовый сок, сливки и ликер Malibu.

"МАРГАРИТА"

Если она допивает третью, в конце вечера ищи ее не под столом, а на столе. Танцующую. Текила, трипл-сек, лед.

"МОХИТО"

Кубинская классика. Очаровательные зеленые листики на зубах. Белый ром, мята, лаймовый сок, сахар и газировка.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

АНАТОЛИЙ ТАРАСОВ

КТО НА ЛЬДУ

Анатолий Тарасов родился 10 декабря 1918 года в Москве. Играл за футбольный клуб "Динамо" (Одесса), закончил Высшую школу тренеров при Московском институте физкультуры. В 1947 году стал играющим тренером хоккейной команды ЦСКА (Москва), провел 100 матчей, забросил 106 шайб. В 1961 году назначен тренером сборной СССР по хоккею. Под началом Тарасова команда выигрывала чемпионаты Европы (1963–1970), зимние Олимпийские игры (1964, 1968, 1972), чемпионаты мира (с 1963 по 1971). Умер 23 июня 1995 года в Москве.

В декабре мы празднуем день рождения "папы русского хоккея"(именно такое определение приводит Encyclopedia Britannica). Вот черты характера, которые помогли Тарасову достичь таких результатов.

1 Сам был примером

"А ну-ка прыгайте", – рычит Тарасов. Перед ним бассейн, десятиметровая вышка и игроки сборной, которые привыкли не летать, а скользить. 1968 год, впереди Олимпийские игры во французском Гренобле. Тарасов придумал новый способ тренировать волю и решимость. Нужно сделать что-то опасное и непривычное, рухнуть, к примеру, вот так в воду. "Будете прыгать или нет?" – носится тренер вокруг хоккеистов. И в итоге сам забирается на вышку. Отбивает живот, вылезает из воды весь красный, но через минуту вся команда послушно летит вниз с высоты.

2 Умел воодушевить

3 апреля 1971 года, Женева. Чемпионат мира, финал, закончился второй период. Наши проигрывают шведам. В раздевалку сборной СССР врывается Тарасов и громогласно поет гимн страны. "Ну что, выигрывать же будем?" – кричит он. "Поднимайтесь, пора забить им!" – гремит он. "Хватит сидеть сиднем!" – дрожит от его голоса швейцарская земля. После перерыва в ворота противника влетает сразу 4 шайбы, ну а в наши – ни одной. Счет 6:3 в нашу пользу.

3 Не расставался с максимализмом

15 марта 1963 года. Ледовая арена Johanneshovs Isstadion в шведском Стокгольме. На скамейке запасных мечется мужчина. Хватается за бортик, машет руками, в отчаянии что-то кричит. Кажется, мир вокруг этого человека рушится. Но нет – сборная СССР триумфально ведет в счете в матче с США. В самом разгаре чемпионат мира; позади победы над Чехословакией, ГДР, Финляндией, а в этот день наши хоккеисты просто растерзают американцев счетом 9:0. Тренер нашей сборной Анатолий Тарасов не успокоится даже в самые победные моменты – он каждый раз уверен, что все можно было сделать намного лучше. В финале сборная СССР разгромит канадцев, займет первое место, а потом подтвердит чемпионский титул еще 8 раз подряд.

4 Отключался от работы

Если ты думаешь, что Тарасов и дома за ужином чертил на своем пюре схемы хоккейных атак, то это не так. Полезное свойство – он умел полностью отключаться от работы и увлекаться чем-то другим, отличным от мира клюшек и льда. Например, чинил обувь, прибивал каблуки на сапогах жены и дочки. Или отправлялся на дачу, часами возился с клумбами, словно заправский садовник. Или до вечера скрывался в лесу, собирал грибы, вернувшись, принимался их сушить и мариновать. И никаких, заметь, клюшек!

ФОТО: TASS-PHOTO

СКАЛОЛАЗАНИЕ

Юлия Каплина

Обычно люди лезут на стену не от хорошей жизни, а вот Юля делает это каждый день исключительно по собственному желанию. Мы решили узнать у этой любительницы острых ощущений, что вызывает у нее те или иные яркие эмоции.

ВОЗРАСТ: 21 ГОД
РОСТ: 165 СМ
ВЕС: 53 КГ
ПОБЕДЫ: ВИЦЕ-ЧЕМПИОНКА МИРА – 2012

Страх

Как и любой человек, я боялась высоты, но постепенно переборола свой страх. Бывало тяжело, но я не сдавалась и раз за разом лезла наверх. Кстати, некоторые советуют не смотреть вниз, а вот я считаю, что вниз можно и нужно смотреть. Это как раз помогает справиться со страхом — в конце концов ты привыкнешь к пустоте под тобой. Ну и оценить ситуацию тоже никогда не вредно. Но все же самое главное — хороший страховщик, которому доверяешь. Тогда действительно бояться нечего.

Отчаяние

Впадаю в отчаяние, только если вообще не вижу, как можно выбраться из создавшейся ситуации. Такое случается редко. Последний раз что-то близкое я испытывала, когда пыталась узнать у прохожих в Сингапуре, как пройти к колесу обозрения. Я плохо знаю английский, а они отказывались понимать мои знаки руками. В общем, учите английский!

Счастье

Когда я узнала, что в 2012 году чемпионат мира будет в Париже, я поставила себе цель обязательно попасть в сборную страны и целый год делала все, чтобы поехать на эти соревнования в город своей мечты. В итоге я заняла там второе место и была по-настоящему счастлива.

Желание

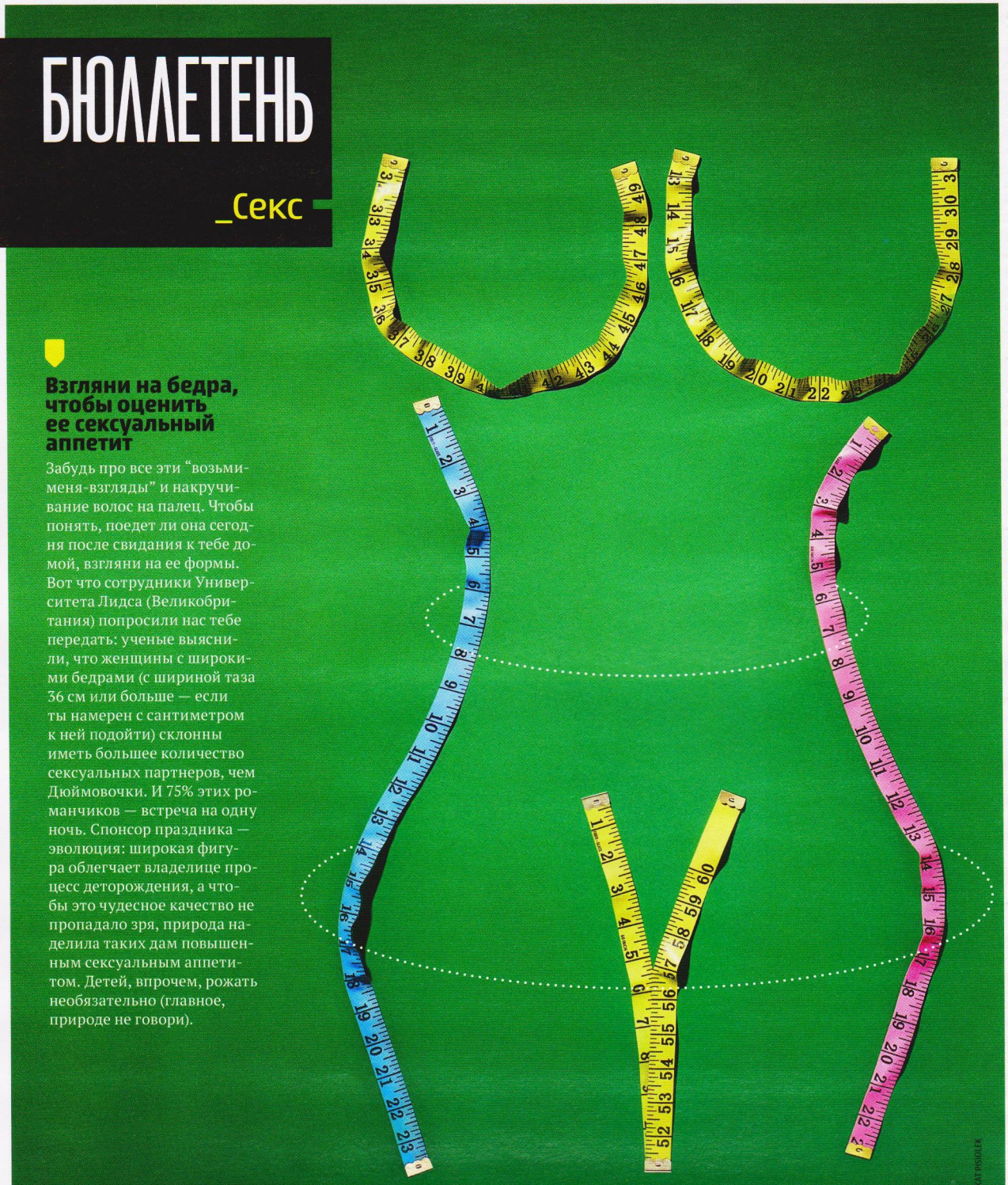
Я очень хочу побывать на скалодроме в Олимпийском парке Юты (США). Там стена высотой около 15 метров построена прямо над бассейном, на ней проводят "водные дуэли": люди лезут на скорость, без страховки, и, конечно, многие срываются. Интересно было бы попробовать. Еще хочу дома сделать себе скалодром. Что именно это будет, пока не решила: может быть, стенка в комнате, а может быть, на балконе. На моем 10-м этаже это могло бы быть интересно.

Благодарим центр скалолазания BigWall за помощь в организации съемки, bigwallsport.ru

ФОТО: КОНСТАНТИН СОРОКИН, MAKE UP: НИНА КОЖУХОВСКАЯ, ЛЕГИНСЫ ADIDAS BY JEREMY SCOTT, ТОП NEW YORKER

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Секс



Взгляни на бедра, чтобы оценить ее сексуальный аппетит

Забудь про все эти "возьми-меня-взгляды" и накручивание волос на палец. Чтобы понять, поедет ли она сегодня после свидания к тебе домой, взгляни на ее формы. Вот что сотрудники Университета Лидса (Великобритания) попросили нас тебе передать: ученые выяснили, что женщины с широкими бедрами (с шириной таза 36 см или больше — если ты намерен с сантиметром к ней подойти) склонны иметь большее количество сексуальных партнеров, чем Дюймовочки. И 75% этих романчиков — встреча на одну ночь. Спонсор праздника — эволюция: широкая фигура облегчает владелице процесс деторождения, а чтобы это чудесное качество не пропадало зря, природа наделила таких дам повышенным сексуальным аппетитом. Детей, впрочем, рожать необязательно (главное, природе не говори).

ФОТО: KAI PISOLEK

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Организм

Зарядка для тех, кто топит жир

Ты не поверишь, но мы нашли тебе вескую причину вставать пораньше. Если вместо того, чтобы проваляться в постели "еще 10 минуточек", ты до завтрака (важная деталь!) уделишь время несложным упражнениям с собственным весом — это сожжет на 20% больше жира, чем полноценная послеобеденная тренировка в спортзале. Опубликованные в British Journal of Nutrition данные показывают, что после 10 минут ударной нагрузки твой организм начинает экстренно топить внутренние ресурсы (в том числе — жир) в поисках энергии. А чтобы эти катаболические процессы не "съели" твои мускулы, прими после тренировки белково-углеводный завтрак.

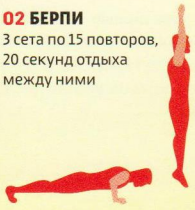
Еще одна хорошая новость: эта утренняя зарядка довольно проста, тебе не придется грузить заспанный мозг. Сочетай 20 секунд спринта с минутой спокойного бега или руководствуйся табличкой ниже, если предпочитаешь провести тренировку дома. Только не шуми сильно, ладно? А то неудачников разбудишь.

ПРОСНИСЬ, ВОИН

С этой серией из четырех движений ты можешь устроить себе полноценную жиросжигающую сессию за 10 минут.

01 ОТЖИМАНИЯ
3 сета по 15 повторов, 20 секунд отдыха между ними

02 БЕРПИ
3 сета по 15 повторов, 20 секунд отдыха между ними



03 ПОДЪЕМЫ
3 сета по 15 повторов, 20 секунд отдыха между ними

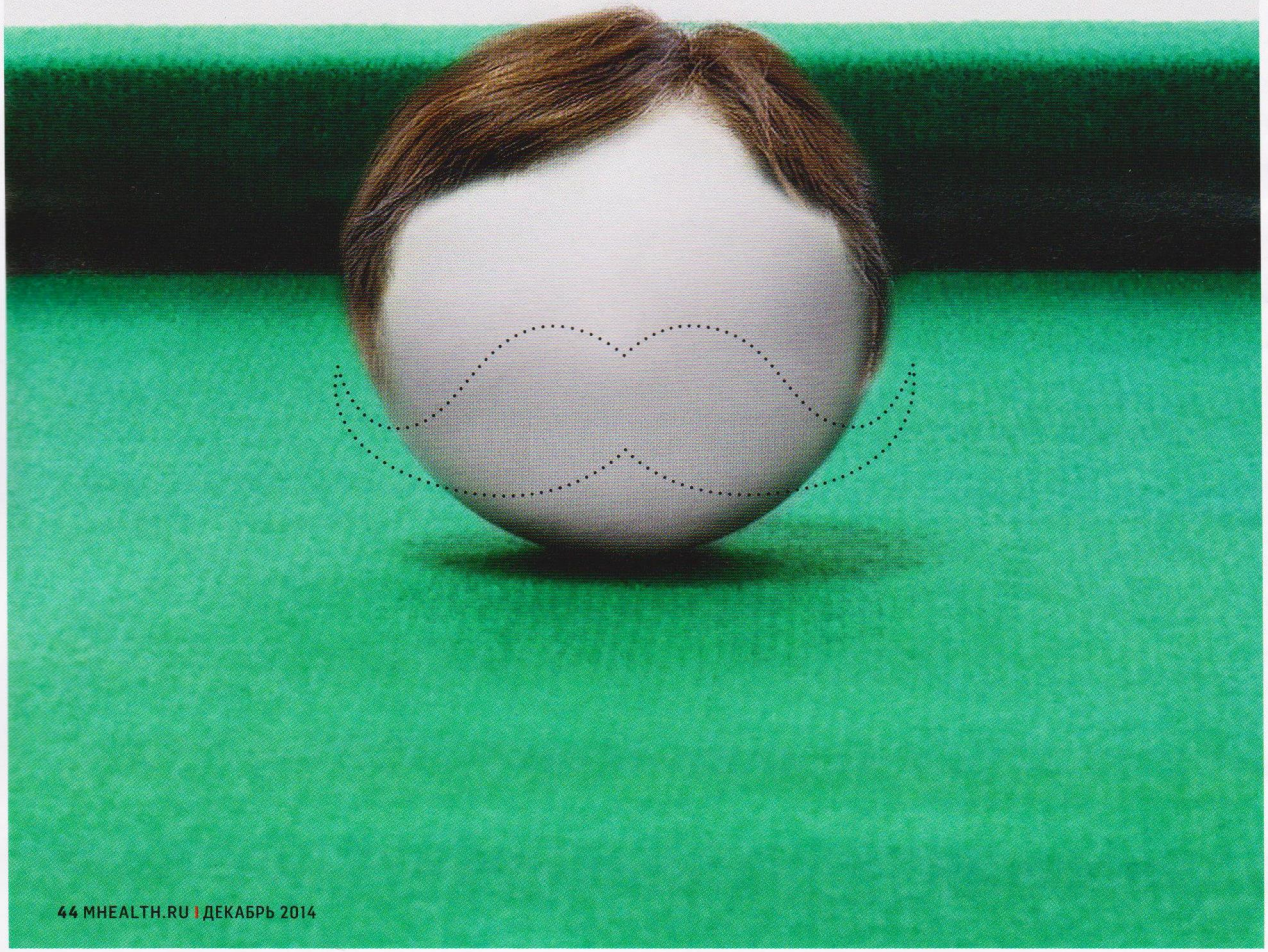
04 ПРИСЕДАНИЯ
3 сета по 20 повторов, 20 секунд отдыха между ними

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Рацион

Ешь оливки, чтобы не лысеть

Заканчивай хмуриться и с опаской поглядывать на расческу. Нехитрое изменение в твоем рационе может оказаться действенной профилактической мерой против потери волос, уверены малазийские ученые. Поедай по 50 г оливок дважды в неделю: эти зеленые шарики богаты витамином Е, который стимулирует волосяные фолликулы — благодаря этому тебе не придется раньше времени блестеть лысиной. Но если, несмотря на то, что ты всегда глотал оливки из своих мартини, признаки облысения все-таки появились, не теряй времени зря — обратись к дерматологу (а потом, возможно, и к узкому специалисту — трихологу). Они научат тебя, как сохранить максимум волос на твоей голове.



ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

НЕДОСТАТОЧНО ХОРОША ДЛЯ СЕБЯ

В декабрьской подборке новостей из противоположного мира ты найдешь ответы на следующие вопросы: почему хорошо быть женщиной, почему плохо быть женщиной и есть ли смысл в дорогих обручальных кольцах.

ФОТО: LEGION-MEDIA

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Подхватил вирус? Чихаешь? Болеешь? А все потому, что ты не женщина. Ученые из Гарвардского университета опубликовали в журнале Life Sciences результаты исследования, где так и говорится: низкий уровень женского гормона эстрогена делает человека более подверженным всяким респираторным заболеваниям и даже пневмонии. Если быть точным, то все дело в ферменте под названием синтаза оксида азота 3, NOS3, который вырабатывается для борьбы с бактериями как раз благодаря эстрогену.

В ходе эксперимента пострадали, как всегда, мыши. Когда и самцов, и самок начисто лишали гена, ответственного за производство фермента NOS3, и те и другие фактически без боя сдавались под натиском инфекции. Когда же у других нормальных мышей обоих полов искусственно повышали уровень эстрогена, сопротивляемость их организма бактериям заметно улучшалась. Будь здоров!

ПЕЧАЛЬНО

В наши дни девушки недовольны своей внешностью сильнее, чем 30 лет назад. Женский журнал Glamour опросил своих читательниц с целью выяснить, нравится ли им то, как они выглядят, и сравнил полученные данные с результатами такого же опроса 1984 года. И если три десятилетия назад недовольных набрался 41%, то в 2014 году таковых уже ровно 50%. Профессор Университета штата Огайо Джеси Фокс объясняет: "Если раньше девушки сравнивали себя со звездами, то есть с относительно недосягаемыми величинами, то сегодня — благодаря развитию социальных медиа — они сравнивают себя с такими же девицами, как и они сами. И если девчонка из соседнего двора выглядит, как им кажется, лучше — расстраивает это больше". Действительно, 64% женщин говорят, что их печалит то, как они выглядят на фото в фейсбуке или инстаграме. Но при этом продолжают делать селфи и выкладывать их на всеобщее обозрение.

ПОЗНАВАТЕЛЬНО

Твоя избранница настаивает на пышной дорогой свадьбе? Мы поможем умерить ее пыл. Экономисты из Университета Эмори в Атланте (США) задались вопросом: а не связана ли стоимость свадебных торжеств с вероятностью развода в будущем? Оказалось, что чем дороже обручальные кольца и чем богаче торжество, чем выше опасность, что пара в будущем разойдется. В американской валюте эта закономерность выглядит так: пары, потратившие на кольца от $2000 до $4000, разводятся в 1,3 раза чаще тех, кто уложился в $500–1000 (если меньше — то вероятность будущей размолвки тоже возрастает). Далее: свадьбы, которые обошлись в $20 000, заканчиваются разводом в 3,5 раза чаще, нежели свадьбы, на которые было потрачено от $5000 до $10 000. Экономисты связывают это с финансовым стрессом (кредиты, долги), который испытывает молодая семья с первых дней своего существования. Психологи осторожно добавляют: нередко бывает, что внешний лоск и изобилие — это лишь неосознанная попытка скрыть недостаток чувств.

Кое-что о пользе телевизора

Надеемся, что ты, как нормальный человек, уже удивился: телевизор? польза? Да, это так. Если ты все-таки посматриваешь ТВ и готов прислушаться к нашим рекомендациям, то тебя ждет неожиданный эффект.

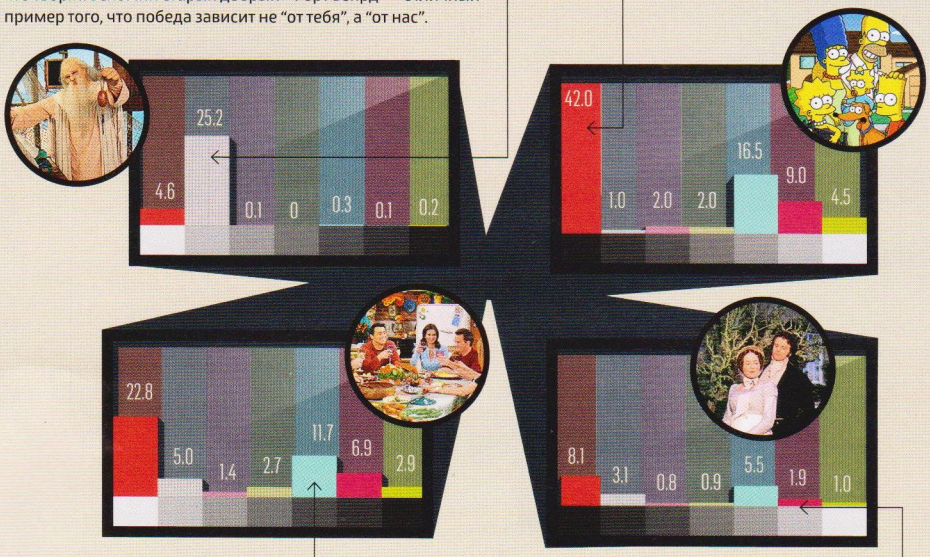
Увы, но исследователи из Техасского университета в лице профессора факультета коммуникации Шона Хорана подтверждают: то, как персонажи общаются в телевизионных шоу, сказывается на том, как ты общаешься с людьми в жизни. Поэтому (если вы с твоей женщиной уселись перед экраном вместе) не смотри что попало. Смотри вот это.

РЕАЛИТИ-ШОУ: ОБЪЕДИНЯЮТ ЛЮДЕЙ

Исследователи утверждают: никакой другой формат телепередач не демонстрирует в таком количестве, как люди работают в команде и разделяют с другими ответственность за то, что творят. Вспомни старый добрый "Форт Боярд" — отличный пример того, что победа зависит не "от тебя", а "от нас".

МУЛЬТИКИ: УЧАТ РАЗГОВАРИВАТЬ

Простой пример: герои "Симпсонов" — по сравнению со многими из нас — превосходно умеют контактировать с друзьями, родственниками и прочими персонажами. Боб Белчер из "Закусочной Боба" и его жена Линда то и дело встречаются с новыми людьми, которые помогают им разобраться в себе самих. "Бери пример с нарисованных людей, но избегай излишней откровенности в жизни, — предупреждает Шон Хоран. — В мультфильмах диалог — это двигатель сюжета, а в жизни не всегда пристало трепаться".



КОМЕДИИ: РОЖДАЮТ ЧЕСТНОСТЬ

Звучит неожиданно, но тем не менее: в комедийных шоу, как правило, больше честных по отношению друг к другу персонажей, чем в любых других (и уж раз в сто больше, чем в новостных передачах). И это притом, что в жизни откровенность нередко вызывает скорее недовольство, а не заливистый смех. "Дело не столько в том, что говорят в комедиях, сколько в том, как они это говорят, — объясняет Хоран. — Любые честные, нелицеприятные вещи можно высказать с такой интонацией, что это не обидит собеседника. А может, даже заставит его улыбнуться". Вспомните вместе незабвенных "Друзей". Посмотрите свежие серии "Интернов".

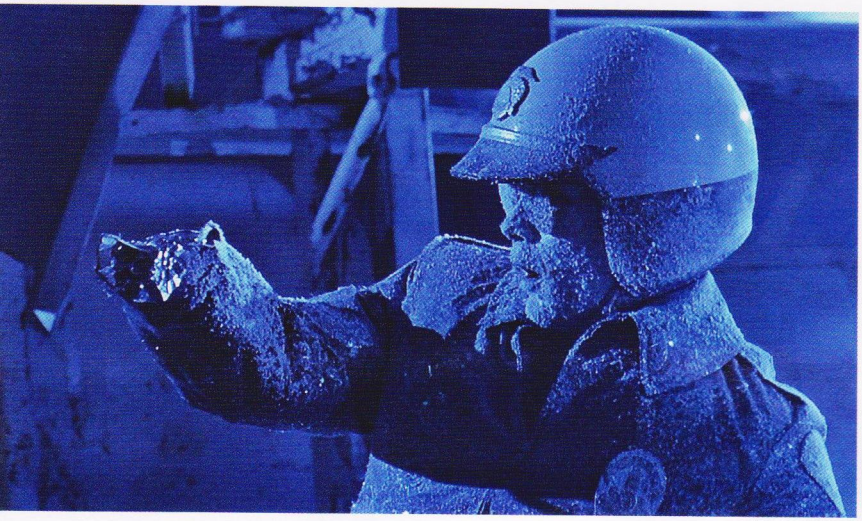
СЕРИАЛЫ: ВМЕСТО ПСИХОАНАЛИТИКА

Мы уверены, что регулярная агрессивная телетерапия в духе "Пусть говорят" или "Давай поженимся!" убивает в человеке душу. А вот какой-нибудь добротный сериал "про жизнь" вроде "Анатомии страсти" ("Золотой глобус", номинации на "Эмми") или даже шестисерийной экранизации "Гордости и предубеждения" от BBC с Колином Фертом в главной роли — не худший способ понаблюдать за отношениями других людей и высказать свое мнение. Ведь любой такой диалог — это, по сути, разговор о вас самих, о том, что вам кажется правильным, а что слегка подбешивает.

P.S. 45% РОССИЯН ВПЕРВЫЕ СМОТРЯТ НОВЫЕ ФИЛЬМЫ ПО ТВ И ТОЛЬКО 14% ХОДЯТ ДЛЯ ЭТОГО В КИНОТЕАТРЫ (ВЦИОМ)

Не время купаться

Как правильно спасать человека, провалившегося под лед и проболтавшегося в студеной воде не одну-две долгих минуты, а дольше?



Стандартный набор советов, как спасать провалившегося под лед товарища, тебе хорошо известен. Ты знаешь, что к полынье нельзя подходить, а можно только подползать; ты помнишь, что пытаться подать тонущему руку — опасно, а лучше вытягивать его из воды с помощью лыжной палки, ремня или толстой ветки; ты готов раздеть и растереть докрасна спасенного, а затем одолжить ему сухую одежду. Однако, как показывает практика, такого набора знаний оказывается недостаточно, чтобы вытащить попавшего под лед с того света. Поэтому запоминай:

1 В ледяной воде у обычных людей шок с потерей сознания наступает через 3-4 минуты (у "моржей" есть еще пара минут в запасе). А если тонущий время от времени погружается в воду с головой — переохлаждение наступит еще быстрее.

2 Ты вытащил человека из воды — что дальше? Существуют две главные стадии переохлаждения. Пытаться усилить кровообращение, чтобы человек скорее согрелся, можно только на первой — когда пострадавший дрожит, то есть когда его организм еще пытается вырабатывать тепло за счет непроизвольного сокращения мышц.

3 На второй стадии, когда дрожь и озноб прекращаются, пострадавшего ни в коем случае нельзя пытаться быстро согреть (с помощью растираний или спиртных напитков), иначе холодная кровь с периферии (рук и ног), попав в центральную зону (сердце и мозг), скорее всего, вызовет смерть (у врачей есть даже специальный термин "смерть при спасении"). Перешедшего во вторую стадию человека согревают постепенно. В первую очередь его нужно как можно быстрее защитить от холода (снять мокрую одежду, укрыть) и уложить в позе зародыша — колени подтянуты к животу, согнутые в локтях руки прижаты к животу. Согревание будет медленным, и это позволит организму нужным образом адаптироваться к повышению температуры.

ЭКСПЕРТ: КОНРАД АЛЛЕН, СПЕЦИАЛИСТ ПО ВЫЖИВАНИЮ, РАБОТАЛ КОНСУЛЬТАНТОМ НА ШОУ "СКОВАННЫЕ", КОТОРОЕ СТАРТОВАЛО НА КАНАЛЕ DISCOVERY 17 НОЯБРЯ

КРОШКА СЫН К ОТЦУ

Любой ребенок хочет увидеть, где и как работает его отец. Любой отец однажды показывает ребенку место своей работы — чтобы привить маленькому человеку интерес к большой жизни. Как подготовить совместный рабочий день?

ПРЕДУПРЕДИ КОЛЛЕГ

Это только в бухгалтерии всегда рады появлению кого бы то ни было в десять раз моложе. Твои же коллеги могут справедливо возмущаться лишним шумом и прочей суетой. Просто предупреди заранее всех, кого этого коснется: мол, хочу показать ребенку работу, будьте вежливы, это ненадолго. Все будут готовы, подыграют, если что.

ПОДГОТОВЬ РЕБЕНКА

Конечно же, объясни наследнику, что его ждет. Опиши саму работу, коллег, расскажи о том, чем вы будете заниматься. Спроси, что именно вызывает у него особенный интерес. Это добавит ребенку энтузиазма, да и не станет сильно нервничать, потому что будет примерно знать, что его ждет.

НЕ ЗАТЯГИВАЙ

Договорись с начальником заранее, что ты пробудешь в этот день максимум до обеда. Потом — исключительно детские развлечения. Обед в рабочей столовой, зоопарк, кино, аттракционы... Этот день запомнится надолго, и, возможно, ты услышишь заветное "хочу быть как папа".

ДАЙ ЗАДАНИЕ

Привел человека на работу — подключай к делу. Допустим, тебе сегодня нужно сделать это, это и это. Спроси, с чего начать. Или дай разложить какие-нибудь предметы по местам. Или отправь к "дяде Жене" — мол, ему надо помочь.

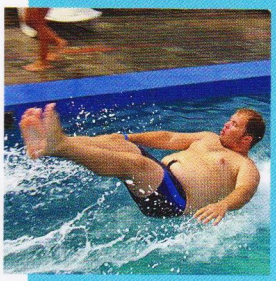
P.S. 70% РОССИЯН УВЕРЕНЫ, ЧТО ДЕТИ ДОЛЖНЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ РОДИТЕЛЕЙ И ИДТИ СВОИМ ПУТЕМ (ВЦИОМ)

ФОТО: LEGION-MEDIA.RU

Что-то щелкнуло

Владимир оказался на страницах Men's Health со второй попытки, что доказывает: упорство еще никому не навредило.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



Владимир Скоблин

ВОЗРАСТ: 24 ГОДА
РОД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ИНЖЕНЕР-ПРОЕКТИРОВЩИК
РОСТ: 177 СМ
ВЕС ДО: 110 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 74 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 3,5 ГОДА

Вот такое письмо пришло от Владимира на адрес elementarno@imedia.ru: "Пишу в рубрику "Я худею, дорогая редакция" уже не в первый раз. Первая попытка, скорее всего, не произвела должного впечатления. Оно и понятно: после похудения на фото был какой-то непонятный скелет-дрищ с подвисшей кожей и т.д. Что ж, я постарался сделать форму намного лучше!

Мне 24, работаю инженером-проектировщиком, пожалуй, в одной из лучших строительных организаций моего города Елабуги. Лишний вес был со мной всегда. С детства был полным мальчиком, не особо любившим подвижные игры и тому подобные вещи. Спортом вообще никогда не интересовался и не увлекался. По поводу внешнего вида тоже не было каких-то замороченных (ну то есть, конечно, да: я не особо нравился себе, но как-то ничто меня не мотивировало и было просто по фигу). Было дело — ходил на плавание, порой заставлял себя бегать, да как-то тщетно все.

В конечном итоге где-то щелкнуло и я пошел в спортзал. "Щелчок" был банальный: очень захотелось наконец выглядеть по-мужски, не быть таким обрюзгшим, не искать с трудом одежду по размеру. Отзанимался месяц, второй, год. Но тоже не особо результативно — вбил себе в голову, что мне нужна масса (это учитывая, что сам весил в тот момент порядка 110 кило). При этом образ жизни вел прежний, ел все то же и в таких же количествах. Так я себя и мучал, пока не стал почитывать статьи, журналы — подсобрал информацию по тренингу и диетам, и вот тогда понеслось. Круговые тренировки, суперсеты, кардио, диета, отказ от того, другого. За год такой "олимпиады" весы упали до отметки 78–79 кг. Ну а в дальнейшем все просто вошло в привычку — и питание, и тренировки. Готовлю себе сам, тренируюсь сам — просто потому, что мне это нравится.

Любимое упражнение сегодня — это, наверное, жим лежа. Мой личный рекорд — 110 кг. Не 150, конечно, но тоже кое-что".

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело. У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть часы Lexus, а также стать лучшим по итогам 2014 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. ДАВНО ДОКАЗАНО: ВЫБРАВ СТРОГУЮ ДИЕТУ, ТЫ ГАРАНТИРОВАННО СОРВЕШЬСЯ. ХОЧЕШЬ СЛАСТЬ — СЪЕШЬ. НО ОТРАБОТАЙ

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

Совсем не в себе

Ты просто не умеешь сдерживать приливы сильных эмоций, а в результате выглядишь как конченый псих. Управляй своими реакциями — и будешь счастливее и здоровее. Да и мир покажется не такой уж зловонной дырой.

ЭКСПЕРТЫ:
ЛОРЕН М. БЛУМ, АВТОР КНИГИ THE ART OF APOLOGY,
ДЭНИЕЛ ПОСТ СЕННИНГ, СОАВТОР "ЭНЦИКЛОПЕДИИ ЭТИКЕТА ОТ ЭМИЛИ ПОСТ"

ГНЕВ

Застряв в пробке, ты сигналишь, лупишь руль и всех посылаешь

ЧТО ДЕЛАТЬ Вместо среднего пальца покажи окружающим машинам V ("знак мира"), даже если это непросто. Переступив свой гнев, ты быстро успокоишься — вот увидишь.

В ДРУГОЙ РАЗ Просто отвлекись, послушай музыку. Скорее всего, пробка случилась не из-за того чувака, который сейчас пытается прорваться вперед тебя. Кто-то кого-то подрезал впереди, и случилась авария; власти разрешили построить очередной торговый центр прямо рядом с трассой; строители хреново сделали развязку... Стоит ли дергать себя и окружающих из-за ошибок каких-то третьих лиц?

НЕГОДОВАНИЕ

Семейный вечер с родителями опять обернулся ссорой

ЧТО ДЕЛАТЬ Скажи отцу (матери), что его (ее) мнение вполне обоснованно — это охладит некоторые горячие головы. Ты понимаешь их точку зрения, но принимать ее не обязан.

В ДРУГОЙ РАЗ Не рвись сразу в бой, выслушай аргументы, порасспрашивай родителей — пусть внятно объяснят, чего хотят от тебя (или от окружающего мира). Если видишь, что опять назревает ссора, оставь последнее слово за ними и смени тему.

НЕТЕРПЕНИЕ

Официант долго приносил заказ, и ты на него наорал

ЧТО ДЕЛАТЬ Когда (если) официант очередной раз подойдет к столику, извинись за себя и свою компанию. И оставь столько чаевых, сколько оставляешь за хорошее обслуживание.

В ДРУГОЙ РАЗ Не позволяй копиться раздражению. Чувствуешь, что долго? Встань из-за стола, отыщи официанта и спокойно спроси, в чем дело. А там уж решай, как реагировать.

РЕВНОСТЬ

Твоей девушке позвонил ее бывший, и ты в ярости

ЧТО ДЕЛАТЬ Просто признай, что ты повел себя как герой дурной комедии. Извинись и пообещай, что впредь ты будешь лучше контролировать приступы своей ревности.

В ДРУГОЙ РАЗ Если понимаешь, что все равно закипаешь, скажи ей прямо, без эмоций: "Когда ты делаешь то-то и то-то, я чувствую себя так-то и так-то". Должна понять.

СТРЕСС

Молодой сотрудник все перепутал, и ты спустил на него собак

ЧТО ДЕЛАТЬ За чужую лажу попадет и тебе? Лучше первый сообщи о проблеме своему начальнику: если это исключение, тебя поймут. И не забудь извиниться перед коллегой.

В ДРУГОЙ РАЗ Прежде чем ругаться, прогуляйся. Проблема не решится, но известно, что даже небольшая прогулка повышает настроение. Обойдешься без выяснения отношений.

P.S. ТЕ, КТО ПОЛУЧАЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ, В СТАРОСТИ НА 80% МЕНЬШЕ СТРАДАЮТ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ НЕДУГОВ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

А ТЕБЕ — ПО ГУБЕ

Мы часто называем герпес на губах "простудой". Однако не менее вероятная причина его появления — стресс. Вот как работает этот дурацкий механизм.

ЭКСПЕРТ: РОЙ ЗАЙДЕНБЕРГ, ДЕРМАТОЛОГ ИЗ НЬЮ-ЙОРКСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

1. ЗДРАВСТВУЙ, ВИРУС
Его имя по паспорту — простой герпес 1-го типа. Однажды он проник в твой организм (ты поцеловал девушку, одаренную простым герпесом, — и дело сделано) и теперь живет там, иногда показываясь на поверхности.

2. ПОДРЫВНАЯ РАБОТА
Попав в организм, вирус внедряется в клетки кожи. Его ДНК дублируется и остается в ядре клетки — это помогает вирусу распространяться дальше. Со временем простой герпес 1-го типа инфицирует нервные окончания и добирается до тройничного нерва (это в твоей голове), где и устраивает себе логово.

3. АНТИТЕЛА АТАКУЮТ
Твой организм уже знает, что враг внутри. Инфицированные клетки сообщают об опасности лимфоузлам, те в свою очередь мобилизуют лимфоциты и посылают их сражаться с вирусом. Битва, увы, не может быть выиграна до конца: лимфоциты способны лишь задержать и удержать простой герпес 1-го типа, но не убить его.

4. СТРЕСС ВСЕ ПОРТИТ
Как только обстоятельства тебя прижимают, в организме повышается уровень гормона кортизола. Он необходим, чтобы хорошенько поругаться с коллегами или заступиться за (не)знакомую девушку в подворотне, но он ослабляет всю твою иммунную систему. Потрепанные отряды лимфоцитов уже не могут сдерживать вирус с прежней силой.

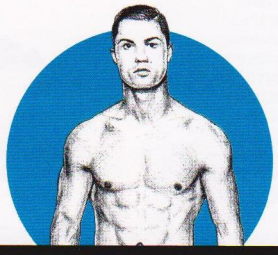
5. ГУБУ РАСКАТАЛО
Как только вирус обнаруживает возможность вырваться на волю — он вырывается. Он совершает знакомый маршрут по нервным путям, чтобы снова атаковать клетки кожи. Губу покалывает, пощипывает. Ты смотришь в зеркало и видишь: сволочь, герпес! Организму требуется 10–14 дней, чтобы полностью ликвидировать последствия побега.

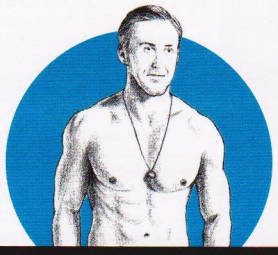
P.S. ГЕРПЕС КАК ЗАБОЛЕВАНИЕ ИЗВЕСТЕН БОЛЕЕ 2000 ЛЕТ, ОДНАКО САМ ВИРУС БЫЛ ОБНАРУЖЕН ЛИШЬ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА

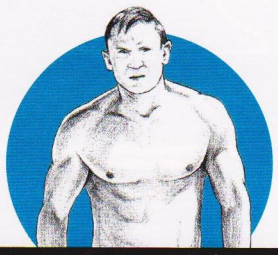
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ANDREW GROVES

Им все возрасты покорны

Заполучить кубики на животе никогда не поздно, главное — ориентироваться на собственный возраст. Выбери подходящего тебе по годам союзника — и за дело!







	КРИШТИАНУ РОНАЛДУ, 29 ПОСЛЕ ДВАДЦАТИ	РАЙАН ГОСЛИНГ, 34 ПОСЛЕ ТРИДЦАТИ	ДЭНИЕЛ КРЭЙГ, 46 ПОСЛЕ СОРОКА
ТРЕНИРОВКА	**ВКЛЮЧАЙ ТЕСТОСТЕРОН** Уровень тестостерона у тебя и так высок, а его избыток поможет согнать жир с живота за считанные недели. Тренируйся больше. Выполняя становую тягу, не забывай подавать бедра вперед — для лучшей нагрузки кора.	**ПРЕОДОЛЕЙ ЖИР** Метаболизм в этом возрасте замедляется на 15–35%, так что работать нужно серьезнее. Увеличь количество повторов в упражнениях с весом. Махи гирей отлично нагружают всю заднюю цепь мышц, снизу доверху, и немилосердно жгут калории.	**ИЗБЕГАЙ ТРАВМ** В твоем возрасте главная задача — поддержать себя в форме и при этом не убить. Планка с тягой гантелей отлично прорабатывает бедра, плечи, мышцы живота и при этом не грозит поломать твое взрослое тело.
ИСТОЧНИК БЕЛКА	**ТВОЯ ЦЫПОЧКА** Курятина — самый бюджетный вариант для молодого человека, решившего добавить себе мышц, пока тестостерона много и метаболизм что надо. Куриная грудка — это твое все на ближайшее время.	**НУЖНЫ АМИНОКИСЛОТЫ** Тебе, может, хочется есть сочную жареную говядину со свининой в придачу, но идеальный выбор в твоем-то возрасте — индейка. В ней есть триптофан, который защищает кости от возможных повреждений и повышает настроение.	**МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ** Как правило, рыба не так богата белком, как мясо, но зато в ней очевидно меньше калорий — и в твоем возрасте об этом стоит задумываться. Три рыбных порции в неделю — и ты уменьшишь риск заболеваний сердца.
НА 10% ЛУЧШЕ	**ВРЕМЯ ПОПАРИТЬСЯ** 10% В течение десяти недель постарайся делать так, чтобы в твоем рационе были только свежие продукты. Овощи готовь на пару — так в них остается больше питательных веществ. И поменьше масла, когда что-то жаришь.	**НЕ ЕШЬ ЧТО ПОПАЛО** Понятно, что в рабочем ритме не всегда получается есть полезное и здоровое. Чтобы не тянуло к джанк-фуду, добавь к офисному обеду половину авокадо: шанс, что проголодаешься в ближайшие три часа, снизится на 40%.	**НЕ НЕРВНИЧАЙ** Много стресса в жизни, много кортизола в крови, много жира на пояснице — увы, эти вещи связаны. Медитация, массаж, прогулки — расслабляйся, отдыхай при любой удобной возможности. Ведь их у тебя не так уж и много.
СКОЛЬКО ЖДАТЬ	**8–10 НЕДЕЛЬ** Разнообразные упражнения, продуманный рацион и работоспособность должны дать быстрый результат. Получи максимум от своего метаболизма сейчас — и тебе будет проще поддерживать форму в 30, 40, 50.	**12 НЕДЕЛЬ** Во время динамичных упражнений твой жир расходуется как источник энергии. Плюс осмысленный рацион, плюс продуманная тренировка — и через три месяца ничто не будет скрывать твои новенькие кубы.	**5 МЕСЯЦЕВ** Если ты впервые взялся за себя, не ожидай мгновенных трансформаций. Привыкай к новому режиму, потому что без системы в твоем случае — никуда. Добился успеха? Не бросай начатое — и в 50 будешь выглядеть так же.

P.S. БОЛЬШЕ О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ "КУБИКИ РОНАЛДУ", ЧИТАЙ В ОКТЯБРЬСКОМ MEN'S HEALTH И НА НАШЕМ САЙТЕ MHEALTH.RU

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER JAMESFIELD, ФОТО: FOTOMEDIA

ФОРМУЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Мы попросили двух действующих пилотов "Формулы-1" — Романа Грожана и Пастора Мальдонадо из команды Lotus F1 Team — составить список худших ошибок, которые допускают обычные водители на дорогах общего пользования. Вот что возмущает пилотов.

ВЫПИВАЮТ, ПЕРЕД ТЕМ КАК СЕСТЬ ЗА РУЛЬ

К СЛОВУ По новому регламенту, масса болида с гонщиком не может быть меньше 691 кг, при этом каждый лишний грамм увеличивает расход топлива. Много воды пилоту в дорогу не дают. За гонку — из-за потери жидкости — он может похудеть килограмма на четыре. Правда, на следующий день все возвращается.

ПРЕВЫШАЮТ СКОРОСТЬ

К СЛОВУ Сегодняшний обладатель рекорда скорости на трассах "Формулы-1" — итальянец Антонио Пиццония. В 2004 году на Гран-при Италии его болид разогнался до 369,9 км/ч. Отчасти это закономерно: в 2004-м объем двигателя у болидов был 3 л, сегодня — всего 1,6 л.

СОРЕВНУЮТСЯ ДРУГ С ДРУГОМ

НЕ СМОТРЯТ В ЗЕРКАЛА ЗАДНЕГО ВИДА

СЛИШКОМ РАССЛАБЛЕНЫ, НЕ СФОКУСИРОВАНЫ НА ДОРОГЕ, НЕ УМЕЮТ ПРЕДВИДЕТЬ ОПАСНУЮ СИТУАЦИЮ, НЕ ГОТОВЫ К НЕОЖИДАННЫМ СЦЕНАРИЯМ НА ТРАССЕ

К СЛОВУ Если верить доктору Рикардо Чекарелли, основателю и руководителю компании Formula Medicine, "Формула-1" — один из самых жестких видов спорта в смысле нагрузки на организм. Предельная концентрация и постоянное напряжение приводят к тому, что на протяжении всей гонки сердце пилота бьется с частотой порядка 180 ударов в минуту.

ЗАНИМАЮТСЯ НЕ ТЕМ, ЧЕМ НАДО (ПРОВЕРЯЮТ ТЕЛЕФОН, РОЮТСЯ В СУМКАХ, КРАСЯТСЯ)

К СЛОВУ Теоретически все управление настройками болида может взять на себя инженер команды, следящий за гонкой из гаража команды, — и тем самым избавить пилота от манипулирования бесконечными переключателями на руле. Однако, по правилам, гонщик должен делать все сам. Инженер — лишь руководит.

ПОВОРАЧИВАЮТ БЕЗ ВКЛЮЧЕННОГО ПОВОРОТНИКА

К СЛОВУ В некоторых поворотах боковая перегрузка, которую испытывает спортсмен, достигает 4–5 g. Например, самый "перегруженный" поворот нашей сочинской трассы в течение 6 секунд заставляет принимать на себя 3,4 g. И так 53 круга подряд.

Редакция благодарит Rexona Men, партнера команды Lotus F1 Team, за помощь в подготовке материала

P.S. В БОЛИДЕ ЕСТЬ И ДЕРЕВЯННАЯ ДЕТАЛЬ: ПЛАНКА ВДОЛЬ ДНИЩА, ЧТОБЫ СЛЕДИТЬ, НЕ СИЛЬНО ЛИ ПРОСЕДАЕТ МАШИНА

Ну вот и шоколадно

Ты в последний момент вспомнил о подарке двоюродной тете и решил купить шоколад. Или вот твоя девушка — ее хлебом не корми, дай шоколадных конфет. Как выбрать сласти?

ЭКСПЕРТ: КЛОД СЕНЕК, МЭТР-ШОКОЛАТЬЕ МОСКОВСКОГО ШОКОЛАДНОГО БУТИКА LEONIDAS

1 Хороший шоколад — свежий шоколад. Оцени срок хранения, заявленный производителем: если он больше двух месяцев — ищи дальше! В долгоживущем шоколаде определенно есть ненатуральные компоненты (чтоб дольше хранился), а это уже не лучший вариант.

2 Шоколад требует заботливого отношения. Как говорят шоколатье, он капризнее и требовательнее твоей девушки. Шоколад должен храниться при температуре от 15 до 18°С. То есть в прохладном помещении или специальных витринах. Выбор сузился.

3 В его составе должно быть только какао-масло — и никакого другого. Многие производители используют пальмовое: оно дешевле и помогает продлить срок хранения продукта. Однако еще в 2005 году ВОЗ рекомендовала сократить употребление пальмового масла (оно провоцирует сердечно-сосудистые заболевания) — чем не критерий для выбора подарка?

4 Чем меньше ингредиентов, тем лучше. В эталонном черном шоколаде их всего четыре: какао-масло, тертое какао, сахар, лецитин. Состав может расширяться только за счет ингредиентов начинки.

5 Если есть возможность сначала попробовать, а потом купить, — попробуй. В месте разлома (ломается с хрустом!) шоколад должен быть матовый, притом что внешняя поверхность — блестящая. И еще: хороший шоколад не размазывается в руках, но тает во рту.

ЕДА ПРИШЛА НОЧЬЮ

СОН

Руководствуешься стереотипом "есть на ночь вредно"? Сейчас мы его немножко пошатнем.

МЫШЦЫ РАСТУТ БЫСТРЕЕ

Белок казеин лучше усваивается вечером, сообщают в научном журнале Medicine & Science in Sports & Exercise (США). Так что стакан молока незадолго до сна точно не навредит: весь протеин отправится прямиком к твоим растущим мышцам.

УСКОРЯЕТСЯ МЕТАБОЛИЗМ

Исследователи из Университета штата Флорида выяснили, что поздний перекус, в котором есть и белки, и углеводы, ускоряет обмен веществ. Бутерброд с ростбифом — вполне подходит. А вот запивать его пивом уже не стоит, извини.

ТЫ МЕНЬШЕ КУСОЧНИЧАЕШЬ

Разумно поев на ночь, на следующий день ты будешь жевать меньше снеков между приемами пищи, утверждает доктор Майкл Ормсби, исследователь ожирения из того же университета. Добавь в сэндвич салат латук — он улучшает сон.

ЖИР ИДЕТ НА УБЫЛЬ

Мюсли и прочие хлопья из различных злаков — это медленные углеводы, которые уберегают тебя от желания съесть полхолодильника в полночь. Главное, чтобы в них не было сахара, иначе вся твоя забота о талии — насмарку.

P.S. В ПАЛЬМОВОМ МАСЛЕ ВЫСОКА ДОЛЯ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, ПОВЫШАЮЩИХ УРОВЕНЬ "ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА" В КРОВИ

ФОТО: LEGION-MEDIA

ПОД СВЕЖУЮ ГОЛОВУ

СОН

Едва ли не треть жизни ты проводишь в обнимку с подушкой. Даже в обнимку с девушкой меньше! Отсюда вывод: к выбору того, на чем лежит твоя голова, стоит отнестись не менее ответственно.

1 Натуральное нутро

Строго говоря, непонятно, зачем в XXI веке спать на пуховых и перьевых подушках. Они — излюбленная среда обитания пылевых клещей, форму сохраняют недолго, в общем, изжили себя. А если слово "натуральный" все-таки тебя манит, обрати внимание на другие варианты. Хочешь мягкости — выбирай хлопковый или бамбуковый наполнитель. Ищешь надежную опору — бери шерстяную начинку (скажем, овечью или верблюжью). И будь осторожен с растительными наполнителями типа гречневой шелухи и рисового зерна: такие подушки имеют свойство отчаянно шуршать при каждом повороте головы, и никакие ортопедические свойства не оправдывают этого недостатка.

2 Ни пуха ни пера

Гипоаллергенность, долговечность и удобство в стирке — все это про подушки с синтетическим наполнителем. Они почти не сбиваются, неплохо вентилируют кожу головы и быстро сохнут. Если хочешь "дешево и сердито", выбирай синтепон. Если ищешь золотую середину по цене/качеству, твой выбор — холлофайбер (материал на основе полиэстера, значительно лучше сохраняющий форму после сжатия/надавливания, нежели синтепон). Он имитирует ощущение от перьевой подушки, но лишен ее натуральных недостатков. Еще обрати внимание на силиконовый наполнитель — самый пышный из синтетических начинок.

ИЗНОС

В среднем, подушки живут три года. Одни чуть больше, другие чуть меньше — зависит от наполнителя (синтетические материалы так вообще долгожители). Не обводи дату покупки в календаре — смотри, как определить, что подушка изжила свое:

1 СКАТАЛСЯ НАПОЛНИТЕЛЬ
2 ПОДУШКА ПОТЕРЯЛА ФОРМУ
3 ПОДУШКА НЕПРИЯТНО ПАХНЕТ
4 ПОСЛЕ СНА БОЛИТ ШЕЯ

3 То, что доктор прописал

Если в твоей жизни наступил день, когда ты готов заплатить и спать спокойно, твой выбор — ортопедические подушки. Они того стоят: имеют разработанную медиками форму, идеально поддерживают шею (и, как следствие, качество сна), защищают от остеохондроза и всех его последствий, заботятся о нормальном кровообращении. Такая подушка помогает в борьбе с мышечно-тоническим синдромом, который может быть источником не только боли в шее, но и головной боли. На них просто не получится спать неправильно. "Но ортопедическую подушку следует подбирать индивидуально, в зависимости от строения тела, его массы. Важно выбрать идеальную жесткость для конкретного человека. Проконсультируйся либо с врачом-ортопедом, либо с консультантом в спецмагазине", — советует Евгений Гончаров, врач травматолог-ортопед ЦКБ РАН.

ЖИВНОСТЬ

Помнишь страшилки про клещей и прочую фауну, обитающую в твоей подушке? К сожалению, это правда. Существуют более 150 видов пылевых клещей, и, пренебрегая гигиеной, ты рискуешь собрать у себя всю коллекцию. Почаще стирай наволочки, своевременно меняй собственно подушки, если они у тебя — с натуральным наполнителем.

P.S. УТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО АЛЛЕРГЕНЫ ПЫЛЕВЫХ КЛЕЩЕЙ МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ СИНДРОМА ВНЕЗАПНОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТИ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

12 баек, которые должны быть в запасе у любого мужчины

01 Эпопея про сломавшуюся машину. Сгоревший предохранитель, пробитое колесо, потекшее масло — все это способно сделать поездку незабываемой. Особенно если поломка случилась вечером на трассе Челябинск – Чита (тьфу-тьфу-тьфу).

02 Эксцентрическая комедия про охоту или рыбалку. Лодку унесло течением, мостки обрушились, пойманные рыбы пожрали друг друга прямо в ведре, дичь подкралась незаметно, ружье дало осечку, а водку взять забыли — классика!

03 Комедия абсурда про пьянку. При всем уважении к твоей сознательности... Приятная компания, свежий воздух, фраза про "между первой и второй" — а дальше все как в дыму. Подробности выясняются наутро: кого-то потеряли, что-то разбили, куда-то опоздали — и голова трещит так, что от смеха хочется плакать.

04 Трагикомедия про аварию. Поток идет под 120, впереди знак ограничения скорости, кто-то впереди резко тормозит, ты бьешь по педали — и тут тебе в зад прилетает чей-то любопытный капот. Обидно ужасно: и машину жалко, и время неподходящее. За тобой выстраивается километровая пробка, и гаишников приходится ждать еще часа два.

05 Хоррор про строительство или ремонт. Едва ли не самая брутальная байка для мужика — как он строил дом (квартиру). В качестве возможных казусов: падение со стремянки, удар молотком по пальцу, сверло в проводке. Да мало ли!

06 Эротические рассказы. Не самый ходовой жанр: за столом не расскажешь, любимой девушке или жене — да боже упаси! Тем не менее байки про секс занимают заслуженное место в мужском собрании сочинений.

07 Приключенческая драма про поход. Потерянные документы, улетевшая палатка, порвавшееся дно рюкзака — и вот ты уже идешь по лесу, изнемогая от жары (холода, комаров — подчеркни нужное), стараясь вспомнить, чему тебя учил Men's Health.

08 Боевик про разборки. Далекая юность, эх... Кто-то у кого-то увел девочку, кто-то кого-то кинул — прекрасный момент, чтобы начать ремейк разборок в Бронксе. "Да у меня друг в милиции!", "Сейчас пацаны с района подтянутся!" — для хорошей истории все средства хороши.

09 Кафкианская трагедия. Вытащить машину со штрафстоянки, добиться разрешения на индивидуальное предпринимательство, получить посылку на "Почте России" — простые вещи могут растянуться на месяцы и привести к преждевременной седине на груди.

10 Романтическая новелла. Забраться к ней на карниз, растянуть полотно на одной из высоток Москва-Сити, развернуть в воздухе самолет — не знаем уж, какие подвиги ты совершал во имя любви. Но ведь совершал?

11 Педагогическая поэма про собственных детей. Уклончивый ответ на вопрос о существовании Деда Мороза. Первый (двадцать первый) вызов в школу. Первая любовь (в первом классе). Перевернутая вверх дном комната. И другие нечаянные радости отцовства.

12 Юмористическая зарисовка от первого лица. Как ты упал с балкона. Как вышел из дома без штанов. Как забыл, что в помещении есть другие люди, и... Как потратил все деньги, ни копейки не оставив на обратную дорогу. Изюминка таких историй — твоя отточенная самоирония.

P.S. ИЗ 111 ЛАУРЕАТОВ НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ ПО ЛИТЕРАТУРЕ НА СЕГОДНЯ ЛИШЬ 13 ПИСАТЕЛЬНИЦ, ОСТАЛЬНЫЕ — МУЖЧИНЫ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ/BANGI BANG!

Лучший твой подарочек

Ломаешь голову над тем, что бы кому подарить на Новый год? А не проще ли прямо спросить, кому что нужно? Или женщины больше хотят сюрпризов? Чтобы разобраться в этом непростом деле, нам пришлось провести целых два опроса.

63%
Всегда заранее узнаю, что человек хотел бы получить. Зачем дарить ему ненужное?
КАК ТЫ (МУЖЧИНА) ОБЫЧНО ВЫБИРАЕШЬ ПОДАРКИ БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ НА ДНИ РОЖДЕНИЯ И ПРОЧИЕ ПРАЗДНИКИ?
37%
Мой подарок — всегда сюрприз для человека. Иначе какой же это подарок?

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 2102 респондента

Источник: опрос SuperJob.ru специально для Men's Health, 1600 респонденток

● **"Если вы с девушкой или женой договорились не дарить друг другу подарки на дни рождения и прочие праздники вроде Нового года, с моей профессиональной точки зрения — это медвежья услуга друг другу. Допустим, я прошу тебя не дарить мне подарков. Тем самым я как бы прошу тебя не думать обо мне и о вещах, которые мне нравятся. Я лишаю тебя минимум одного шанса испытать радость от возможности доставить радость мне. Ну и наоборот".**

ЭЛЛЕН ЛАНГЕР, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ ГАРВАРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

● Существует такая странная штука: "парадокс дарящего". Допустим, ты выбрал хороший подарок за 1000 рублей и присовокупил к нему еще какую-то мелочь за 100 рублей, потому что "два подарка лучше одного". Так вот, мозг получателя не будет складывать одно с другим, он усреднит: ага, 1000 рублей и еще 100, в среднем выходит подарок рублей на 500. Учти это и помни: больше не значит лучше.

● **С возрастом тяга женщины к сюрпризам убывает (и это закономерно). Для примера детально проанализируем результаты опроса, проведенного для нас Superjob.ru: если среди девушек до 24 лет хотят сюрприза 73% опрошенных, то в возрастной группе 25–34 года таковых 62%. И только 54% дам в возрасте 35–44 лет порадуются неожиданному подарку.**

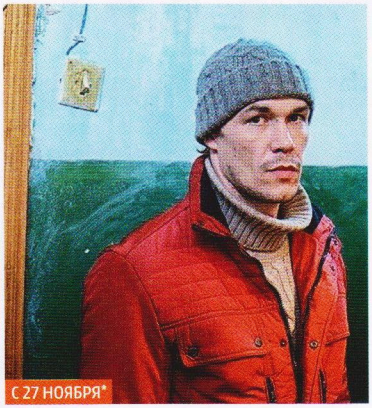
● "В новейших исследованиях прослеживается тенденция: люди чувствуют себя более счастливыми, когда получают не материальный подарок, а "эмпирический", то есть позволяющий получить новый опыт или впечатления (билеты на концерт, совместная поездка, полет на дельтаплане и проч.). Вот данные экспериментов: по условной шкале от 0 до 6 удовлетворение испытуемых от нематериального подарка в среднем превышает отметку 5,5, а от материального подарка — находится на уровне чуть выше 4,5. При этом те же самые люди ожидают, что их материальный подарок другому человеку сделает того счастливым почти на 5 условных единиц, а нематериальный — всего лишь на 4,5. Где логика?"

ДЖОЗЕФ К. ГУДМАН, АССИСТЕНТ-ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ МАРКЕТИНГА УНИВЕРСИТЕТА ВАШИНГТОНА В СЕНТ-ЛУИСЕ

P.S. МУДРОСТЬ ПСИХОЛОГОВ ГЛАСИТ: СКАЖИ, КОМУ ТЫ ДАРИШЬ ПОДАРКИ, И Я СКАЖУ, КТО ТЕБЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖЕН

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПОСМОТРЕТЬ



С 27 НОЯБРЯ*

"Дурак"

Выехав на место аварии, простой сантехник Никитин понимает, что древнее общежитие, в котором обитают 800 человек, вот-вот вообще рухнет. Людей надо эвакуировать, но чиновникам и дела нет. Чем обычно заканчивается война простого сантехника с системой — нетрудно представить. Или все-таки Никитин победит?

С 17 ДЕКАБРЯ

"Хоббит: Битва пяти воинств"

Заключительная глава самого масштабного фильма последних лет, в основе которого лежит тонкая книжка для подростков. Это будет одна большая битва — битва, равных которой еще не показывали на большом экране. Берегись все живое!

С 25 ДЕКАБРЯ

"Большие глаза"

На рубеже 1950–1960-х супруги Маргарет и Уолтер Кин начали писать портреты детей с... большими глазами. А потом супруги развелись, и бывшая жена захотела получить свою долю. Но это оказалось сложнее, чем рисовать большие глаза. Зато сказочник Тим Бартон снял про это фильм.

ПОЧИТАТЬ

"Кино без бюджета"

Роберт Родригес

Подзаголовок книги — "Как в 23 года покорить Голливуд, имея в кармане 7 тысяч долларов". Да-да, это история из первых рук о том, как делался "Эль Марьячи", легендарный "Музыкант" Родригеса. Пробиваясь в Голливуд, режиссер вел дневник — он-то и лежит в основе книги: "Черт побери. Хотел бы я иметь больше денег, чтобы использовать в фильмах пиротехнические патроны для создания эффектов выстрелов и ранений". Все начинается с сильных желаний...

"Казан. Кулинарный самоучитель"

Сталик Ханкишиев

Давно известно, что Сталик Ханкишиев умеет очень вкусно рассказывать об узбекской, азербайджанской, да и любой другой кухне. Его новая книга — это не столько новые рецепты, сколько новый подход к описанию процесса приготовления блюд в казане (да и в любой другой чугунной посуде). Подробное, как никогда (но при этом без словесных излишеств), описание последовательности действий должно сделать из тебя качественного повара. Важный нюанс: впервые Сталик рассказывает не только о том, что должно вариться и твориться в казане, но и какой нужен огонь под казаном на каждой стадии готовки.

ПОСЛУШАТЬ

5 ДЕКАБРЯ

Омара Портуондо

Москва, "ГлавClub"

84-летняя кубинская дива Омара Портуондо начинала свою карьеру в 1945 году танцовщицей, а в начале 1950-х уже пела на одной сцене с легендарным Натом Кингом Коулом. Но мировую известность певица приобрела в конце 1990-х с проектом Buena Vista Social Club. И это — настоящая музыка Острова свободы.

11 ДЕКАБРЯ

Einstürzende Neubauten

Москва, "ГлавClub"

Классики индустриальной музыки, которым уже давно стали малы короткие штанишки одного жанра, Einstürzende Neubauten снова приезжают в Москву. На этот раз — со свежим (вышел 7 ноября) альбомом Lament, посвященным Первой мировой войне.

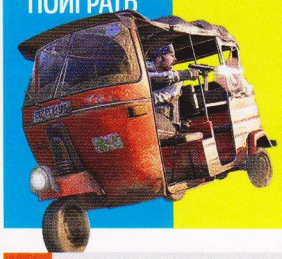
12 ДЕКАБРЯ

Stromae

Москва, "Крокус Сити Холл"

Худой бельгийский парень, обладатель запоминающегося голоса и почти балетной пластики, автор абсолютных хитов Alors On Danse, Tous Les Mêmes и Formidable впервые приезжает в Россию. Танцуют все!

ПОИГРАТЬ



Far Cry 4

Платформы: все

Когда-то первый Far Cry стал пионером в сфере высокотехнологичной графики. Сколько лет прошло, а игр красивее серии FC не было. Так и в этот раз: горы Тибета, дикая природа, храмы и деревушки, полностью открытый мир. А еще контрабандисты, некрасиво поправшие гармонию местной жизни. Вооружайся и расправься с ними! И природа тебе в помощь: можно, к примеру, закинуть в лагерь недругов сырого мяса, и пришедшие на запах медведи заставят засранцев побегать. Уже на прилавках.

Assassin's Creed: Unity

Платформы: PC, Xbox One, PS4

Новая часть сверхуспешного исторического боевика перенесет тебя в Париж XVIII века, в самое пекло бушующей французской революции. Взятие Бастилии, поход на Версаль, казнь Людовика XVI, Декларация прав человека — словом, они там не только лягушек едят, как ты увидишь. Тебе достанется традиционная роль ассасина — бесшумного убийцы, незаметно, но верно творящего историю. Уже в продаже.

P.S. 26–30 НОЯБРЯ УСПЕЙ ЗАГЛЯНУТЬ НА 16-Ю МОСКОВСКУЮ ЯРМАРКУ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ NON/FICTION В ЦДХ

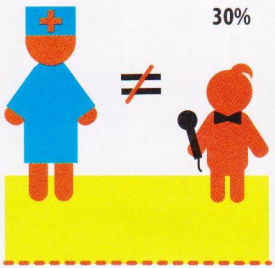
* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

30

ПРОЦЕНТОВ НАШИХ СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ ВЫБРАЛИ ПРОФЕССИЮ, СООБРАЗУЯСЬ СО СВОИМИ ИНТЕРЕСАМИ И УВЛЕЧЕНИЯМИ. И ЛИШЬ 3% ПОСЛЕДОВАЛИ СЕМЕЙНОЙ ТРАДИЦИИ (ВЦИОМ). ХОЧЕШЬ ПОКАЗАТЬ РЕБЕНКУ, ГДЕ ТЫ РАБОТАЕШЬ? ТОГДА ТЕБЕ НА СТР. 52



ГЕРПЕС

ОДИН ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ВИРУСОВ СРЕДИ ЛЮДЕЙ. К 60 ГОДАМ, ПО РАЗНЫМ ОЦЕНКАМ, ВИРУСОМ ГЕРПЕСА 1-ГО ТИПА ЗАРАЖЕНЫ ОТ 85% ДО 95% ЛЮДЕЙ. ПОЧЕМУ ДАЖЕ СТРЕСС ПРОВОЦИРУЕТ У ТЕБЯ БОЛЯЧКУ НА ГУБЕ, ОБЪЯСНЯЕМ НА СТР. 60

3028

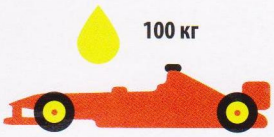
РУБЛЕЙ В СРЕДНЕМ ПОТРАТИЛ РОССИЯНИН НА НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ ГОД НАЗАД. О ТОМ, КАКИЕ ПОДАРКИ ЛУЧШЕ — СЮРПРИЗЫ ИЛИ ЗАРАНЕЕ ОБГОВОРЕННЫЕ, — РАССУЖДАЕМ НА СТР. 74

6%

РОССИЯН (ВСЕГО ЛИШЬ!) УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО СРЕДИ ИХ ЗНАКОМЫХ ЕСТЬ ЛЮДИ, ПО КАКОЙ-ТО ПРИЧИНЕ НЕ СМОТРЯЩИЕ ТЕЛЕВИЗОР (ОПРОС ФОМ). У 72% ТАКИХ ЗНАКОМЫХ ТОЧНО НЕТ. КАК ТЕЛЕВИДЕНИЕ МОЖЕТ УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ЖЕНЩИНОЙ, ЧИТАЙ НА СТР. 50

100

КГ — СТОЛЬКО ТОПЛИВА ИМЕЕТ ПРАВО ИЗРАСХОДОВАТЬ БОЛИД "ФОРМУЛЫ-1" С НАЧАЛА ГОНКИ ДО ЕЕ ФИНИША, И НИ ГРАММА БОЛЬШЕ. О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ ТВОЮ ЕЗДУ ПО ДОРОГАМ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ БЕЗОПАСНОЙ, ПИЛОТЫ Ф-1 РАССКАЗЫВАЮТ НА СТР. 66



ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ДЖОН ЛЕВИ

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
ZOHAR LAZAR

ПОДОЙДИ, НЕ БОЙСЯ

В школе с автором MH никто не дружил — и тогда он решил, что станет самым популярным человеком на свете. Джон нашел свой способ быть в центре внимания: он постоянно знакомится с новыми людьми и рассказывает им захватывающие истории, которые с ним произошли.

В прошлом году я бежал с быками в Памплоне. Пялился на закат в пустыне Блэк-Рок, пока поблизости гремел фестиваль Burning Man. Посетил четыре знаменитых кинофестиваля — правда, так и не посмотрел ни одного фильма (ну не фанат я большого экрана). Кроме того, ездил я туда не за фильмами вовсе. Моя цель — познакомиться с целой кучей людей.

Некоторые мужчины охотятся на медведей, взбираются в горы и гоняют на мотоциклах. Я получаю свою дозу адреналина другим способом. Кто-то скажет, что мне нравятся вечеринки, и будет прав. Но все несколько сложнее, чем просто выпивка и девочки.

В 2012 году, после тяжелого развода, мне в голову пришла идея грандиозной программы реабилитации — посвятить год поездкам по самым известным мировым праздникам. До-

кладываю: дело сделано. За спиной 12 главных вечеринок планеты. Я оставил за плечами больше 100 000 километров, потратил около 30 000 долларов, провел 45 ночей в чужих постелях (в гостиницах или квартирах, найденных на Airbnb). Главное: я встретил сотни приятных людей, некоторые из них станут моими друзьями — или бизнес-партнерами — до конца жизни.

Вся эта история началась не сегодня, еще в восьмом классе. Наступил день, когда я понял, что катастрофически непопулярен. Учительница, седовласая миссис Коэн, вдруг разрешила

детям садиться в классе, где им вздумается (у нас в США школьники учатся за одиночными партами). В итоге в самом центре кабинета расположились двое — бесспорные главари, всеобщие любимчики, Дэн и Майк. Все хотели сидеть поблизости от них. Ну а самые непопулярные ученики располагались где-то на отшибе. Как думаешь, где стояла моя парта? Да-да, почти в коридоре.

Помню, когда все расселись, мне захотелось плакать. Но выживание — это у меня генетическое. Я решил все изменить, пойти против течения. Точно так же много лет назад мой отец поборол судьбу и выкарабкался из бедности. Тем же летом, отправившись в детский лагерь, я нашел свой метод притягивать людей: я принялся рассказывать новым знакомым байки, которые придумывал на ходу. Говорил, например, что живу на небольшом острове у побережья США. Как он называется? Манхэттен. Дети смеялись, им нравились мои истории, а я мог их сочинять.

Довольно быстро я понял, что могу не сочинять, а создавать события, о которых потом можно будет рассказывать. Как прошли 20 лет с того самого случая в школе? Я закатывал вечеринки и балы, а также развлекал всех на чужих званых обедах со многими переменами блюд. Я старался, чтобы каждый день приносил мне историю, которую я смогу пересказать позже. Для свадьбы приятеля я придумал игру, в которой гости делали абсурдные вещи и получали за это очки. Кто-то танцевал тверк с бабушкой невесты, другой выбежал на улицу и стал покупать выпивку незнакомым людям. Все гости были в восторге. А потом я рассказывал эту историю каким-нибудь своим новым знакомым и все хотели послушать. Вокруг меня собирались люди. Я стал парнем, с которым все хотели дружить, тем, кто может сделать незабываемой любую вечеринку.

Вспоминаю вечер во французской Ницце. Все окрестные отели были забиты, ну еще бы — в 30 километрах шел Каннский кинофестиваль. Но я специально купил билет на самолет и не забронировал заранее номер в гостинице. Я решил — пусть кто-то меня приютит. Много раз я проделывал эту тренировку — упражнение, которое поддерживало мою способность легко сходиться с людьми. Так штангист тягает вес, чтобы стать сильнее, а шахматист решает головоломку, поддерживая мозг в тонусе. Тренировка в Ницце затянулась до глубокой ночи. Я никак не мог найти место, где переночевать. Я уже поглядывал на выложенную булыжниками мостовую — может, это мой диванчик на сегодня? Примерно в час ночи я заметил трех молодых парней, они сидели в кафе и были одеты (хороший знак!) примерно как я: брюки со стрелками, рубашки с воротничком. Я подошел, представился, заказал всем выпивку и рассказал пару своих историй. Выдал им самое интересное из своих приключений. После приятного разговора мы стали друзьями, и ту ночь я провел в их спальне для гостей в доме недалеко от Монако.

Готов поспорить — у тебя куда больше природного обаяния, чем у меня. Пользуйся им чаще. Способность заводить друзей — важный фактор успеха в жизни. Ну а одиночество приводит к депрессии, апатии и алкоголизму. Даже если ты не можешь выделить время и деньги для путешествий, как это сделал я, тебе стоит больше сил тратить на знакомство с новыми людьми. (Ну и, конечно, для поддержания старых связей.) Вот пара вещей, которые тебе стоит делать прямо сейчас.

1 Заговаривай с незнакомцами

Не бойся нарушить чьи-то границы и показаться странным парнем. На самом деле людям нравится, когда все идет не по схеме. Ничего мудреного, вот тебе для начала простая фраза: “я слышал ваш разговор, он показался мне интересным”. Ну а если собеседники не в духе, просто скажи “извините, что помешал вам” и отойди в сторону.

2 Рискуй вместе с друзьями

Дружеские отношения крепнут, когда ты показываешь кому-то, что прикрываешь его спину, и он делает то

же для тебя. А для этого нужна какая-то опасность. Хорошая новость в том, что она может быть вымышленной. Мозг плохо отличает настоящие угрозы от воображаемых. Подкатите с приятелем к девушкам из высшего света; проберитесь на чужую свадьбу (родственникам невесты надо говорить, что вы — со стороны жениха; и наоборот). Поверь, это дает такой же адреналиновый эффект, как и бег с быками.

3 Делай хоть что-нибудь

Ничего не случится, пока ты уныло тупишь в домашний телевизор. Возьми трубку и позвони людям, с которыми знаком лишь мельком: зови их гулять по осеннему лесу (ты знаешь дорогу к вековому дубу!), устрой экспедицию в ближайший к твоему городу древний монастырь, организуй для всех чемпионат по боулингу в местном клубе. Вот тебе и история, о которой потом можно будет рассказывать. Ну а в придачу — несколько новых друзей. ■

ПОЛОН ДОМ ГОСТЕЙ

Дважды в месяц Джон Леви приглашает дюжину незнакомых людей на обед. Вот несколько секретов, которые помогут сделать мероприятие незабываемым. ЗАПИСАЛ: КЛИНТ КАРТЕР

ЗОВИ РАЗНЫХ ГОСТЕЙ

Не только одноклассников или коллег — расширь список. Твой любимый работник шиномонтажа, зубной врач, бармен в баре? "Поверь моему опыту — чем более разносторонние гости соберутся, тем интереснее им будет друг с другом", — говорит Леви.

ОДЕВАЙСЯ КАК ХОЗЯИН

Это ведь твой дом. Нет, треники надевать не надо. Сам Леви любит яркие брюки и галстуки-бабочки, но на своем выборе не настаивает: "Главное — оденься элегантно и необычно". Так ты проявишь уважение к гостям и подчеркнешь свою роль распорядителя бала.

ВВЕДИ ПРАВИЛА

Оживи вечер, пусть он не катится по обычной колее. "Попроси гостей не говорить о работе. Ну или запрети им разговаривать с теми, кто сидит рядом. Пусть общаются с далекими соседями через стол", — советует Леви.

ПРИДУМАЙ УНИКАЛЬНУЮ ТРАДИЦИЮ

Играйте каждый раз в настольную игру или в "корову". Придумайте кодовую фразу, которая позволяет вдруг закончить разговор без всяких обид. Назначайте на каждую вечеринку нового докладчика из числа друзей — пусть расскажет о "самой стыдной истории в своей жизни". "Сделай свою вечеринку отличной от других" — вот что говорит Леви.

PRO Продвинутый уровень спорта
HEAD
Скорость - технология KERS[1]
Управляемость - прогиб Rebel Camber[2]
Прочность - сердечник усилен двумя слоями титанала
HEAD
i.SL RD
Когда все останавливаются на своём уровне,
PRO идёт за мировым
Горные лыжи Worldcup Rebels iSL RD[3] - экспертная слаломная модель уровня международных соревнований
РЕКЛАМА.
Подробности о наличии товаров уточняйте на сайте. ООО «Спортмастер». Юридический адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 18, корпус 2, комн. 102.
*Про 1Керс 2Ребел Камбер 3 Ворлдкап Ребелс АйЭсЭл ЭрДи

PRO — это специальная категория товаров и услуг для профессиональных спортсменов и любителей продвинутого уровня спорта

Москва: Варшавское ш. 129а // «Вегас», 24 км МКАД // ул. Намёткина 10 // «Авиапарк», Хорошёвское ш. 38а
Мытищи: Ярославское ш. стр. 103 // **Санкт-Петербург:** Пулковское ш. 196 // **Новосибирск:** ул. Шевченко 17/1
Самара: «Космопорт», ул. Дыбенко 30 // **Красноярск:** «Планета», ул. 9 Мая, 77 // **Пятигорск:** ул. Объездная 45
Сочи: «МореМолл», ул. Новая Заря 7 // **Челябинск:** «Алое Поле», Свердловский пр-т 70
Ставрополь: пр-т Кулакова 17а

sportmaster.ru/PRO

В МАГАЗИНАХ спортмастер ГИПЕР

МНЭКСТРА

Спорт

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

19 мая 2014 года. Отсутствие снега — не повод бросить тренировки

Александр Легков

ВОЗРАСТ: 31 ГОД

РОСТ: 178 СМ

ВЕС: 73 КГ

ДОСТИЖЕНИЯ: ЗОЛОТО И СЕРЕБРО СОЧИ-2014 (50 КМ И ЭСТАФЕТА СООТВЕТСТВЕННО), ЗОЛОТО "ТУР ДЕ СКИ" – 2013, СЕРЕБРО НА ЧМ-2007 (ЭСТАФЕТА), БРОНЗА НА ЧМ-2013 (ЭСТАФЕТА)

Александр Легков — один из самых невезучих спортсменов мирового уровня. Однако ссора с фортуной не помешала ему в 2014 году стать олимпийским чемпионом в лыжных гонках. Легков рассказал МН, как добиться своего, даже если от тебя еще в детстве отвернулась удача.

УСТУПИТЕ ПАРНЮ ЛЫЖНЮ

ЧТО ТАКОЕ "НЕ ВЕЗЕТ"

По большому счету Александр стал лыжным гонщиком благодаря цепочке неудач.

1 Лыжи для хоккеиста

Вообще-то Саша Легков хотел быть хоккеистом. Сначала он играл нападающим в детской команде "Вихрь" родного Красноармейска и даже был ее капитаном. В 1992 году "Вихрь" под его началом даже выиграл первенство Московской области на приз клуба "Золотая шайба". Александру, как лучшему игроку турнира, подарили не коньки или шлем, а (почему-то) беговые лыжи.

ФОТО: МИХАИЛ ЛАСТУХО

2 Биатлонист без винтовки

Времена в начале 90-х были суровые. В какой-то момент стало понятно, что для серьезных занятий хоккеем нужны деньги (на экипировку) и время (чтобы возить Сашу в Москву на тренировки в хороший клуб). Ни того, ни другого у родителей не было — зато были те самые лыжи! Так Легков попал в секцию биатлона при местном оборонном предприятии. "Ящик" обеспечивал юных спортсменов огнестрельным оружием, но в середине девяностых его закрыли, винтовки списали, и Александр Легков превратился в просто лыжника.

3 Легков без баяна

В седьмом классе Александр заработал острый аппендицит с чрезвычайно опасным осложнением — перитонитом. Чтобы спасти ему жизнь, врачи сделали две полостные операции (с первого раза не удалось провести полную санацию гнойного очага). Отец будущего атлета был так рад, когда сын вернулся с того света, что разрешил Александру бросить музыкальную школу — Легков играл на ненавистном баяне — и сосредоточиться на занятиях спортом.

ПЕРЕЛОМ

Успех пришел к Александру Легкову в 30 лет, когда многие профессиональные лыжники заканчивают спортивную карьеру. Александр рассказывает о том, как ему удалось дождаться олимпийской победы.

1 Просто работай

Я всегда верил, что смогу стать олимпийским чемпионом. К тому же я никогда не считал себя неудачником — даже в период, который вы считаете невеселым для меня, у меня в копилке было достаточно солидных побед. Чего стоит одна бронзовая медаль на "Тур де Ски" в 2007-м. Но даже когда обстоятельства складывались не в мою пользу, я выкладывался полностью и рассчитывал на победу. Например, в 2008 году на этапе Кубка мира я выиграл бронзовую медаль, пробежав гонку со сломанным носом сразу после серьезной автомобильной аварии. А на Олимпиаде в Ванкувере вышел на трассу с температурой.

2 Следи за мелочами

В 2011 году я стал тренироваться под руководством иностранной команды специалистов, которую возглавляет швейцарец Рето Бургмайстер. Они помогли мне избавиться от лишнего стресса во время тренировок и соревнований (который, как оказалось, мешал показывать хорошие результаты), просто наладив бытовую часть спортивной жизни. Мне подбирали максимально удобные места тренировок, избегая длинных переездов, следили за тем, чтобы после авиаперелетов у меня всегда было достаточно времени для восстановления.

3 Совершенствуйся

У меня всегда были отличные физические данные, но своей техникой я часто был недоволен. Понимание, что у меня есть слабые места, заставляло меня нервничать на соревнованиях. Рето Бургмайстер помог мне обрести уверенность, он постоянно контролирует меня во время тренировок, следит за каждым моим движением, и если я отвлекаюсь и начинаю неправильно работать руками или ногами, то ему достаточно просто окликнуть меня, чтобы вернуть на землю.

ПЯТЬ НЕУДАЧ АЛЕКСАНДРА ЛЕГКОВА

2007 — ЧЕМПИОНАТ МИРА, САППОРО (ЯПОНИЯ), СКИАТЛОН

Российский лыжник уверенно лидирует, но за 2 км до финиша его догоняют немецкие атлеты Тобиас Ангерер и Аксель Тайхманн. Александр Легков спотыкается о палку Акселя Тайхманна, сбивается, теряет темп и в результате заканчивает гонку лишь шестым.

2008 — ЧЕМПИОНАТ МИРА, ЛИБЕРЕЦ (СЛОВЕНИЯ), СКИАТЛОН

До последних минут гонки Легков вел ожесточенную борьбу за место в призовой тройке со шведом Андерсом Сёдергреном и норвежцем Петтером Нортугом. Однако на последнем повороте перед финишем он упал и стал четвертым.

2009 — КУБОК МИРА, РОГЛЕ (СЛОВЕНИЯ), МАСС-СТАРТ

На старте Александр столкнулся с казахским лыжником и упал. В итоге ему удалось догнать лидера (им был Петтер Нортуг), но обогнать норвежца он не смог и стал вторым.

2010 — ОЛИМПИАДА, ВАНКУВЕР (КАНАДА), СКИАТЛОН

Простуженный Легков, догоняя Юхана Олссона, вел за собой Маркуса Хельнера и Тобиаса Ангерера (те шли в аэродинамической тени Легкова, экономили силы) почти до финиша. На финальный рывок ему не хватило сил — опять четвертый.

2011 — ГОНКА "ТУР ДЕ СКИ", ВАЛЬ-ДИ-ФЬЕММЕ (ИТАЛИЯ)

Поначалу Александр Легков удачно выступал на самой престижной в мире многодневной гонке. После первых пяти этапов (из восьми) он занимал пятое место в общем зачете. Но тут Александр заболел гриппом, и ему пришлось сняться с соревнований.

23 февраля 2014 года. Александр Легков через секунду после исторического олимпийского финиша

ЧТО ЭТО БЫЛО

Александру Легкову долго будут припоминать две медали на Олимпиаде-2014. Если не смотрел эти гонки — читай, будет что рассказать внукам.

1 Эстафета 4х10 км, 16.02.2014

Состав команды: Дмитрий Япаров, Александр Бессмертных, Александр Легков, Максим Вылегжанин

К 3-му этапу, когда на лыжню встал Александр Легков, российская команда была на 5-м месте и отставала от лидера на 40 секунд. Первые две трети дистанции Легков шел в своем темпе, экономя силы, и даже пропустил вперед норвежца Мартина Сундбю. Однако на последней трети российский атлет резко ускорился и пришел к финишу этапа вторым. По большому счету, серебряной медалью за эстафету российская команда лыжников обязана этому рывку Легкова.

2 Масс-старт, свободный стиль, 50 км, 23.02.2014

Всю гонку Александр держался в группе лидеров, иногда выходя вперед, чтобы сбить с темпа соперников и растянуть группу, а затем возвращаясь в группу, чтобы сэкономить силы. Было заметно, что российский атлет не хочет рисковать и сложные участки трассы проходит особенно осторожно. Эта тактика принесла результаты — под конец оказалось, что у Александра еще много сил для борьбы, так что на финише его не смогли обойти даже ближайшие соперники (на фото — Легков после финиша). Но даже если бы и обошли, это бы не стало трагедией для страны: как ты помнишь, на этом историческом финише все три ступени пьедестала заняла российская сборная.

СКОЛЬЗКОЕ ДЕЛО

Лыжные гонки — гонки на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определенной категории (возрастной, половой и т.д.). Включают 6 олимпийских дисциплин. Александр Легков специализируется на стайерских дистанциях, т.е. лучше всего выступает в скиатлоне (30 км, первую половину лыжники проходят "классикой", вторую — коньковым стилем), эстафете (4 этапа по 10 км для 4 команд из 4 лыжников) и масс-старте (50 км свободным стилем, все атлеты стартуют одновременно).

ТЕМЛЯК И СКОЛЬЗЯК

Любишь лыжи, хочешь скользить на них быстрее, дольше и дальше? Держи 4 совета, как экономить силы на лыжне, от олимпийского чемпиона на дистанции 50 км.

НЕ СЖИМАЙ КУЛАКИ

Во-первых, правильно надень темляк — петлю на рукояти лыжной палки. Лыжная палка должна держаться в ладони именно за счет него, а не за счет силы пальцев. Толкаясь, опирайся именно на темляк ребром ладони. Так ты сможешь расслабить мышцы предплечья, а это солидный плюс к выносливости, особенно на длинной дистанции.

ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЙ ВЕС

Учись во время скольжения весь вес переносить на опорную ногу, маховая нога при этом должна быть расслаблена. И смотри вперед, а не на лыжню перед собой — так проще двигаться и балансировать на одной нижней конечности.

НЕ СГИБАЙСЯ

Держи корпус прямо. Наклоняться вперед, чтобы посильнее толкнуться палками, не надо — так ты слишком сильно нагрузишь поясницу. И следи за плечами, они должны быть расслаблены. Если подтягиваешь плечи к ушам, значит, ты слишком зажат.

ПОЗАБОТЬСЯ О СКОЛЬЗЯКЕ

Ну и напоследок: вставая на лыжню, не забудь сначала хорошенько поелозить лыжами по колее, опираясь на палки и стоя на одном месте. Так ты избавишься от снега, который часто налипает даже на хорошо смазанные лыжи и сильно тормозит тебя, лишая сил и чувства полета. ■

ФОТО: REUTERS/VOSTOCK

ТЕКСТ:
ЛОРА РОБЕРСОН,
АНТОН ЗОРКИН

ПРИДЕТ ЖЕ СОН ТАКОЕ В ГОЛОВУ

Что такое сны, как они работают и почему тебе снится знакомая в короткой юбке.

ТВОИ СНЫ КАЖУТСЯ ТЕБЕ ПУТАНЫМИ И БЕССМЫСЛЕННЫМИ? ВСЕ ПОТОМУ, ЧТО ФОРМИРУЮТСЯ ОНИ ПОД ВЛАСТЬЮ ЭМОЦИЙ, А НЕ ЛОГИКИ.

Вспомни свой сон

1. Выключи будильник. Резкий звук, ты дернулся, чтобы ударить по кнопке, и сон, вероятно, сотрется из памяти. "Если ты проснешься сам, это произойдет, скорее всего, в REM-фазе — фазе быстрого сна. В это время ты видишь самые насыщенные сны и сможешь запомнить всю историю в подробностях", — сообщает сомнолог Розалинда Картрайт.
2. Даже когда тебе снится, что ты управляешь грузовиком и одновременно играешь на скрипке, в реальности ты все равно лежишь бревном. Когда проснешься — тоже не двигайся и подержи глаза закрытыми. Продлевая те условия, в которых ты увидел сон, ты сможешь отыскать, что происходило у тебя в голове.
3. Встал — придумай своему сну название (например, "серфинг на Маврикии") и вспомни самую сильную эмоцию, которую испытал, просматривая его. Запиши все это. "Возможно, в ходе этой работы или чуть позже в голове всплывут и дополнительные детали твоего ночного серфинга", — советует Картрайт.
4. Прочитай эту статью и обсуди с кем-нибудь из близких. Чем больше ты говоришь о снах, тем сильнее мозг концентрируется на них. Вероятно, проснувшись в следующий раз, ты будешь помнить куда больше.

ЧТО ТАКОЕ СНЫ?

"Абсолютно точно этого никто не знает. Но наше основное предположение таково: когда ты валяешься с закрытыми глазами и похрапываешь, мозг консолидирует воспоминания, выявляет опасности, ищет решение проблем. То есть обрабатывает ровно те же мысли и переживания, которые крутились в голове днем. Тебе никогда не приснится то, о чем ты не имеешь понятия", — сообщает Дейдре Барретт, президент Международной ассоциации по исследованию сновидений. Когда приходят сны? Раньше ученые считали, что только в фазе быстрого сна, она же REM-фаза (от англ. rapid eye movement — "быстрые движения глаз"). В этот момент можно увидеть, как под веками спящего двигаются зрачки, мозг сейчас работает с той же интенсивностью, что и днем. Но новые исследования говорят обратное: грезы приходят к тебе на протяжении всей ночи. Просто в REM-фазе сновидения наиболее ярки, и ты лучше их запоминаешь, поскольку миндалевидное тело (область мозга, которая отвечает за эмоции), в этот момент наиболее активна.

ДЕЙСТВИЯ, ЛЮДИ И СЛОВА МОГУТ ИСКАЖАТЬСЯ ВО СНЕ. НО МУЗЫКА ВСЕГДА ЗВУЧИТ ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК В РЕАЛЬНОСТИ.

Самые популярные сны

ТЫ СНОВА В ШКОЛЕ
ТЕБЯ ПРЕСЛЕДУЮТ
ТЕБЯ ОБВИНЯЮТ/НАКАЗЫВАЮТ

Я _____ во сне. Это странно?

1. **Пла́чу** "В снах ты можешь испытывать самые разнообразные эмоции, это не страшно", — поясняет Барретт. Впрочем, если ты рыдаешь во сне каждую ночь, возможно, это признак депрессии.
2. **Хожу** Лунатизм сам по себе не вреден, но если твои прогулки случаются часто, то, возможно, у тебя стресс или нарушение циклов сна — обратись-ка лучше к специалисту. Исследования Стэнфордского университета показали, что лунатизм часто бывает у алкоголиков и у тех, кто страдает от депрессии.
3. **Разговариваю** Ха, насмешил! Согласно исследованиям, больше половины людей разговаривают во сне. Это не повод для беспокойства. Задуматься стоит, только когда ты мешаешь спать своей подруге — ну например, страстно выкрикиваешь имя ее бабушки.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: FERNANDO LEON

Смотри секс-оргии каждую ночь

1 Чем чаще мужчины фантазируют о сексе, тем больше им будут сниться эротические сны. "Нереализованные фантазии разжигают желания, которые потом плавно перемещаются в сон", — поясняет Розалинда Картрайт. Наш тебе совет: к вечеру накопи фантазий побольше, а с мастурбацией подожди до утра.

2 **Спи на животе** По данным исследования, опубликованного в 2012 году в журнале Dreaming (США), отдых в таком положении поможет тебе увеличить частоту сновидений о сексе. Почему? Давление на пенис настраивает на нужный лад.

3 **Устрой себе секс-сиесту** "Если засыпаешь днем — больше шансов запрограммировать свой сон. Сюжеты фантазий охотнее переходят в сон в светлое время суток, чем ночью", — делится опытом Дейдре Барретт. Ты понял? Мечтай о сексе перед тем, как заснуть после обеда.

Самые популярные сны о сексе

ПЕНЕТРАЦИЯ КАК ОНА ЕСТЬ
ТЕБЕ ДЕЛАЮТ СЕКС-ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ПОЦЕЛУИ ВЗАСОС
НЕРЕАЛИЗОВАННАЯ ФАНТАЗИЯ

ЛИБЕРАЛЬНО НАСТРОЕННЫЕ МУЖЧИНЫ ЛУЧШЕ ЗАПОМИНАЮТ СВОИ СНЫ О СЕКСЕ И КОШМАРЫ, ЧЕМ КОНСЕРВАТИВНО НАСТРОЕННЫЕ.

МУЖЧИНАМ ЧАЩЕ СНЯТСЯ МУЖЧИНЫ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ. СЧИТАЕТСЯ, ЧТО В ЭТОМ ПРОВИНИЛСЯ ПЕРВОБЫТНЫЙ ЧЕЛОВЕК — ЕГО СНЫ ОБЫЧНО БЫЛИ ПОСВЯЩЕНЫ БОРЬБЕ ЗА ВЫЖИВАНИЕ С ДРУГИМИ САМЦАМИ.

Три сна, которые что-то значат

1 **Полет** Ты, возможно, человек с нестандартным мышлением. Ну или причина чисто физиологическая: приближаясь к пробуждению, ты осознаешь, что тело парализовано. Мозг, как ни странно, оценивает это так: я свободен от тела, полетели!

2 **Падение** Вполне вероятно, что это образ какой-то стрессовой ситуации. Например, тебя уволили с работы.

3 **Провал на экзамене** Страх неудачи укореняется с раннего возраста и остается с тобой навсегда. Самый яркий образ неудачи — провал на экзамене. Тем более что для многих это и есть первое настоящее большое поражение в жизни. Потому-то экзамен и всплывает во снах, когда ты чувствуешь, что где-то можешь облажаться. Хоть школа и даже институт давно позади.

ЭТО ПРОСТО КОШМАР

"Одна из важных функций ночных кошмаров — адаптация человека после стрессовых ситуаций", — утверждает Розалинда Картрайт. Так часто бывает: людям, которые пережили насилие или, например, попали в аварию, начинают сниться кошмары (причем не обязательно сюжетно связанные с произошедшим). "Мозг не способен моментально обработать тот взрыв эмоций, страх, чувство уязвимости, которые возникают во время происшествия. Поэтому он заставляет тебя переживать схожий всплеск вновь и вновь, пока психика не адаптируется", — считает наш эксперт. Кстати, доказано, что детям кошмары снятся вдвое чаще, чем взрослым — в том числе потому, что они куда менее подготовлены к тому, что происходит в окружающем мире.

Второй случай: часто бывает, что жуткие сны приходят и к психически уравновешенным людям — как знак, что где-то в теле завелась болезнь. Приснилось, что лисы грызут живот? Сходи к гастроэнтерологу. ■

Профилактика

ТЕКСТ:
ИЛЬЯ БАТИС

ТЕБЕ НИКТО НЕ СТРАШЕН

Вот параноидальный план, как дожить до весны без кашля, температуры, соплей и вежливых "будьте здоровы!".

МЫ МОЖЕМ БЕЗ ОСОБОГО РИСКА дать прогноз: зомби-апокалипсиса не будет, как минимум он не случится этой зимой. Однако толпы шаркающих незнакомцев все же могут заразить тебя, превратив в ходячего мертвеца. А как иначе? Сейчас ведь сезон простуды. Или, вернее сказать, сезон простуды, гриппа, ангины, бронхита и пневмонии. Твоими средствами обороны будут не огнемет и осиновый кол, но стратегии, расписанные на этих страницах MH. А если ты в конце концов все-таки заболеешь? Да ладно, это же не конец света.

1. НЕ ТРОГАЙ СЕБЯ...

...если только стерильные хирургические перчатки не являются частью твоего гардероба. Глупцы, трущие глаза и ковыряющие в носу ровно теми же руками, которыми гладили микробов, получат инфекцию верхних дыхательных путей с вероятностью на 41% выше, чем те, кто держит варежки в карманах.

2. ПРИНИМАЙ БИТВА-МИНЫ

На одном только витамине D, без какой-либо другой специальной поддержки, можно продержаться без насморка до весны. Твоя еженедельная норма (по данным канадских исследователей) — 10 000 МЕ витамина D_3, можешь принимать в каплях на масляной основе (но сначала посоветуйся со своим терапевтом.

ФОТО: AARON RICHTER

3. НАПРЯГИСЬ ПЕРЕД УКОЛОМ...

Посети спортзал, прежде чем сделать прививку от гриппа (и не спорь — прививаться следует обязательно). После тренажеров в мышцах возникают микроразрывы и воспаление — для тебя это не новость. А новостью станет, что эти повреждения усилят иммунную реакцию твоего организма на вирус из вакцины (источник: журнал Brain, Dehavior and Immunity, США). Сколько нужно попотеть перед свиданием со шприцем? Достаточно 25 минут нагрузки на мышцы кора и рук.

4. ...И ПОСЛЕ ГРАДУСНИКА

Уже чихаешь? Но все еще способен стоять на ногах, и температура не поднялась выше 37? Разомнись и проведи умеренную (очень умеренную!) тренировку с собственным весом, не выходя из дома. Куча полезных химикатов, которые выделяет твой организм при нагрузках, поможет сузить сосуды в слизистых и вокруг них — носу и горлу станет полегче. И еще раз скажем: только не перенапрягайся! Изматывающая тренировка убьет твой иммунитет, и без того пострадавший от микробов.

5. БЕРЕГИ СВОЙ НОС

Реснички в носу и пазухах задерживают болезнетворных микробов. Но их действие напрямую зависит от температуры воздуха, который ты вдыхаешь. Когда реснички согреваются, они двигаются немного быстрее, а когда замерзают — медленнее. Проводя много времени на холоде, можно облегчить болезни доступ в твой организм. Если только ты не дышишь через шарф... (Считай это советом.)

6. ПОСЕЛИ В СЕБЕ БАКТЕРИИ

Если МН будет твердить не переставая "йогурт, йогурт, йогурт..." — может, однажды ты все-таки заинтересуешься этим источником пробиотиков? Поставь себе целью съедать как минимум одну порцию живого йогурта с лактобактериями в день — и твои шансы подхватить заразу упадут ровно на четверть (данные журнала Clinical Nutrition, США).

8. ЖУЙ

Освежи свое дыхание и останови заразу. Последние исследования показывают, что ксилитол — подсластитель, содержащийся во многих жевательных резинках, — в значительной мере мешает укоренению в твоем организме диплококка Streptococcus pneumoniae. Красивое название, правда? Объясняем понятнее: это менингит, отит, синусит, пневмония и даже эндокардит — как повезет.

7. БЕРЕГИ СВОЙ НОС – 2

Время сделать длительный перерыв в курении. По данным корейских ученых (настоящих, а не тех, что из КНДР), курение в пять (!) раз повышает твои шансы заболеть гриппом. Дело все в тех же назальных ресничках, которые страдают от потоков горячего токсичного дыма и в результате работают не так, как надо. И, кстати, держись подальше от курильщиков — даже небольшая порция сигаретных ядов, которую ты проглотишь, заглянув поздороваться в курилку, введет твои реснички в длительный шок.

9. ДОЛОЙ ЧЕРНЫЙ ЧАЙ!

В прошлом номере мы уже нахваливали магический ингредиент зеленого чая — эпигаллокатехина галлат (EGCG). Еще одно полезное свойство пресловутого галлата — он повреждает вирусы гриппа и не дает им проникать в твое внутреннее пространство. Ученые верят, что этот крутой катехин может даже блокировать действие бактерий, вызывающих пневмонию. Если зеленый чай уже в глотку не лезет, принимай ежедневно EGCG-добавку — спроси у аптекаря, он поможет выбрать.

10. ПОРУБИ КОРНИ

Пей пряный острый чай с порезанным имбирем. Исследователи из Тайваня обнаружили, что этот корень не дает респираторному синцитиальному вирусу присоединиться к твоим клеткам и даже снижает его способность воспроизводиться. Что это за зверь такой — синцитиальный вирус? Эта вредная козявка инфицирует нижние дыхательные пути и в тяжелых случаях приводит к капиллярному бронхиту (бронхиолиту) или пневмонии. Выбирать тебе — либо вкусный напиток, либо три недели в больнице. А?

11. ПОГУДИ НА ИНФЕКЦИЮ

Мы ведь предупреждали, что наш план — немного параноидальный. Зато действенный! Окружающие люди пусть потерпят твои хмыканья и гудеж, зато так ты напугаешь окружающие бактерии. "Вибрирующие звуки улучшают проникновение в ткани носоглотки оксида азота, который борется с микробами", — ут-

верждает Спенсер Пэйн, адъюнкт-профессор ринологии в Университете Медицинской школы Вирджинии. Если у тебя начинается насморк, попробуй буддистскую технику: глубокий вдох, закрой одну ноздрю и — оммммммммммммммммммммммммммм — выдыхай с гудением из другой. Погудев, смени ноздрю и повтори. Сделай по пять подходов на каждую сторону.

Кстати, новости про запас, на весну: страдающие от аллергии, кто использовал эту технику наряду со стероидными каплями дважды в день в течение трех месяцев, чувствовали вполовину меньшую отечность и заложенность, чем те, кто употреблял только капли.

12. ПРОВОДИ ВРЕМЯ НА МАТАХ

Нужен новый пинок для твоего иммунитета? Запомни новое словосочетание: антимикробный пептид бета-дефензина-2. Скручивай и растягивай свое тело в асанах йоги. Японские ученые выяснили: такой микс из расслабления и физической активности приводит к повышению концентрации бета-дефензина-2 в твоей слюне — вдвое всего за полтора часа занятий! Ну а наш новый знакомый из твоей слюны, в свою очередь, выводит из строя вторгающиеся в организм микробы.

13. ПОЧЕМУ КОАЛЫ НЕ КАШЛЯЮТ?

Обычно ментол держит лидерство среди средств, борющихся с кашлем. Но как же эвкалипт, листья которого так любят забавные австралийские мишки? Исследование, опубликованное в американском журнале с лаконичным и емким названием Cough ("Кашель"), сообщает, что цинеол (эфирное эвкалиптовое масло) снижает воспаление в бронхах и помогает им расширяться, увеличивая вентиляцию легких. Если заболевший острым бронхитом принимает по 200 мг цинеола перед каждой едой, он выздоровеет на 22% быстрее. Посоветуйся со своим отоларингологом.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

Чистые руки — это здоровый нос и никакого кашля. Запомни несколько правил:

ПРАВИЛО 1

Часто

Пришел на работу, поручкался с коллегами — помой руки. Пришел с работы — помой руки. Садишься есть — помой руки. Собрался поковырять в носу — помой руки. Список можешь продолжить сам.

ПРАВИЛО 2

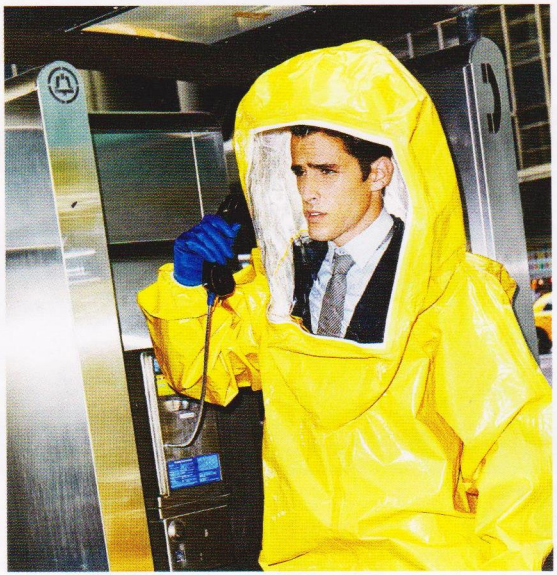
Тщательно

Мой руки как хирург — долго (не менее 20 секунд), старательно намыливая и оттирая.

ПРАВИЛО 3

И не забудь просушить

Если ты не смыл с рук все 100% налипших на них микроорганизмов (а это практически нереально), в мокрой и теплой среде они быстро восстановят свою численность. Так что суши руки после помывки только не под электросушилкой, что висит в вашем офисном туалете. Такие сушилки берут воздух из окружающего пространства, микробов в исходящем из них ветре — хоть отбавляй. Вытирай кисти бумажными салфетками или платком, который ты носишь с собой.



14. ПРИКРОЙ СВОЮ СОСИСКУ

Кислая капуста = сладкое облегчение. Итальянские исследователи заявили, что Lactobacillus plantarum — тип пробиотиков, гнездящийся в таких продуктах, как русская квашеная капуста, немецкая зауэркраут или корейская кимчи — вполне эффективное оружие против стрептококковых бактерий. Пробиотик "включает" в организме действие группы протеинов, которая помогает сдерживать воспаления и размножение бактерий. Так что сосиска с капустой (но без пива!) — лучшее зимнее лекарство.

15. ТРАВКУ НА СТОЛ!

Добавляешь розмарин в свои блюда? Значит, ты, сам того не ведая, потребляешь мощный антивирусный препарат — карнозную кислоту. По данным корейских исследователей, это вещество помогает защитить твое тело от респираторного синцитиального вируса (см. пункт №10) и всех связанных с ним ужасов. Посыпай приправой жареного цыпленка и не болей. ■

ТЕКСТ:
СЕРГЕЙ МАСТЕРКОВ

ВОЗЬМИ РАБОТУ НА ДОМ

Веди себя с подругой/женой так, как ведешь себя на работе с коллегами и подчиненными. Ты удивишься, как сильно это может укрепить ваши отношения.

КАКИМ ТЕБЯ ВИДЯТ НА РАБОТЕ? ТЫ НАЦЕЛЕН на результат, сдержанно вежлив с подчиненными, всегда готов помочь коллеге... Так почему дома ты вдруг преображаешься в эгоистичную скотину, которая рычит на женщин и не убирает за собой носки? Понятно, что чем ближе тебе человек, тем больше ты можешь себе с ним позволить. Но так и до увольнения из семьи может дойти. Лучше делай так — и на работе, и дома:

ПРАВИЛО №1

Будь позитивен

■ **Почему это важно** Приятно работать под началом унылого чувака, которому ничего не нравится? Конечно, нет: ослик Иа в качестве босса — самый эффективный демотиватор. Вот и жена твоя опустит руки, если ты будешь только бухтеть и критиковать. В семьях с позитивно настроенными мужьями реже случаются конфликты, сообщает исследование, опубликованное в Journal of Marriage and Family (США). Любопытно, что в обратную сторону этот принцип не работает (женщины все же более склонны держать себя в руках и прилагать усилия к недопущению конфликтов, независимо от их темперамента. Нытик она или солнышко — на семейных отношениях в целом этот фактор не сказывается).

■ **Делай так** Во-первых, хвали. Причем похвала должна быть искренней и конкретной. Не пропускай те события в ее жизни, которые она сама считает своими победами (пусть даже к тебе они не имеют никакого отношения). Она впервые пробежала дистанцию в 10 км? Встречай ее на финише с кофе и пончиком. Во-вторых, поддерживай ее в начинаниях ("Ну зачем тебе второе высшее? Как была дурой, так и останешься..." — такой подход даже самую любящую жену превратит в мегеру). Ну а если она потерпела неудачу в своем начинании — похвали хотя бы за попытку и сообщи, что ты веришь: у нее все равно рано или поздно все получится.

И, кстати, если ты на работе начальник, поменяй в нашем тексте слово "жена" на "подчиненный" и действуй по тому же сценарию.

ПРАВИЛО №2

Тусуйся

■ **Почему это важно** "Профессиональные конференции. Слеты специалистов. Корпоративные выезды на природу. Обычно это утомительно, но они могут изменить твой взгляд на вещи. И взгляд людей на тебя", — делился с тобой секретами успешной карьеры бизнес-колумнист Гил Шварц два года назад ("Для рывка", МН, январь 2013). Мы расширяем этот призыв: поступай так же и в семейной жизни, выбирайся из своей конуры с подругой под мышкой. "Если рядом другие люди, мы проявляем свои лучшие качества: мы веселы, слушаем с интересом, мы рассказываем истории, — говорит психолог Джоффри Гриф, автор книги "Два плюс два: пары дружат парами". — Твоя подруга видит, что другие люди ценят твое мнение и откликаются на твои размышления, — ее уважение к тебе растет. И наоборот".

■ **Делай так** Сходите куда-нибудь вместе с дружественной веселой парой. "Когда вы общаетесь со счастливой семьей, ваша убежденность в том, что брак — это ценность, растет", — поясняет консультант по отношениям Джереми Николсон. Но только не цари весь вечер на сцене в одиночку. Смотри ей в глаза, когда она говорит, и смейся над ее шутками, чтобы она чувствовала, что ты ее ценишь и главный друг для тебя на этой вечеринке — все же она.

ПРАВИЛО №3

Приходи на помощь

■ **Почему это важно** Хороший начальник всегда сам готов засучить рукава и заняться черной работой, если в его департаменте аврал или сотрудники погибают под грузом задач (кстати, это еще и хороший шанс показать "как надо" делать то или это). Так что ж ты, приходя домой, тут же заваливаешься на диван? Шведские ученые утверждают: недовольство, что на нее пала несправедливо большая доля рутины, — самая распространенная эмоция замужней женщины в отношении супруга.

■ **Делай так** "Необязательно делить все домашние дела ровно пополам. Начни с того, что заберешь у нее самое нелюбимое или самое длительное по времени занятие, например покупку продуктов или выполнение домашнего задания с детьми", — советует Элизабет Ломбардо, автор книги "Счастливый ты". Ну и не забывай, что свои личные хозяйственные обязанности у тебя тоже есть. В сломанном кране или перегоревшей лампочке девушку раздражает не сам кран (или лампочка), а то, что ее муж — какой-то не мужик вовсе.

ПРАВИЛО №4

Старайся

■ **Почему это важно** Делать свое дело хорошо — это важно, но это еще не все. Нужно демонстрировать (пусть фальшивый, но) энтузиазм, любовь к этому занятию, готовность взять на себя повышенные обязательства и т.д. И мы сейчас говорим о сексе, хотя в карьере этот совет тебе тоже поможет.

■ **Делай так** Важный показатель — не частота секса, а его качество, со знанием дела отмечает сексолог Ивонн Фулбрайт: "А лучший афродизиак — быть желанной". Так что демонстрируй фальшивый энтузиазм и так далее (см. выше). А если покувыркаться в постели именно сегодня — выше твоих сил, хотя бы объясни, что это не потому, что она непривлекательна, а просто у тебя... ну, например, амигдала болит. ■

ОДЕВАЙСЯ, КАК БОСС

Женщина, даже самая привычная и одомашненная тобой, все равно обращает внимание на то, во что ты одет.

А что тут необычного? Любая самка, что курица, что Елена Прекрасная, подсознательно анализирует признаки статуса, которые носит на себе самец. "Твоя одежда говорит о том, кто ты и что можешь предложить", — поясняет биолог Хелен Фишер из Ратгерского университета. И речь не только о деньгах или занимаемом тобой кресле: твой внешний вид говорит, насколько ты раскрепощен, креативен, аккуратен и внимателен к себе.

Все сказанное относится и к тому, как воспринимают твои наряды на работе. Но есть и отличия: когда одеваешься для женщины, следует регулярно менять стиль, придумывать акценты и необычные сочетания. Так ты покажешь, что ценишь ее внимание и до сих пор не оставил попыток поразить ее (хотя вы вместе вот уже шесть дней, пора бы и треники достать из дальнего шкафа). А если ты начнешь так же наряжаться для начальника, может выйти неловкость.

ФОТО: LEGION-MEDIA

ТЕКСТ:
ЭЛЕЙН ЭВАНС

ЗЕРНО ПОБЕДЫ

Правильное топливо, залитое в твой организм перед стартом соревнований, увеличит твои шансы на триумфальный финиш. Выбирай марку в зависимости от того, что тебе нужно.

Точность удара

■ **Как?** Глаза боятся, руки делают — вроде все происходит автоматически? Вот и нет, за координацию "вижу-делаю" отвечает твоя нервная система, и ей приходится нешуточно напрягаться, чтобы ты мог отбивать подачи в теннисе или волейболе. 20 мг цинка в день заметно улучшают точность, с которой тело отвечает на зафиксированные глазом сигналы и производит запланированные действия. Где раздобыть побольше цинка? Ищи его в миндале, кунжутных и тыквенных семечках.

■ **Когда?** Наше тело не умеет запасать цинк впрок, поэтому нужную дозу следует поглощать ежедневно. Прими 30 г козинаков из кунжута за 10 минут до игры и получишь ювелирную отточенность движений и еще порцию глюкозы для энергии.

■ **Еда тебе в помощь:** требуемые 20 мг цинка ты также получишь, если проглотишь 200 грамм телячьей печени или 300-граммовый кусок говядины.

Скорость движения

■ **Как?** Когда ты мчишься на пределе своих возможностей, твои мышцы с дикой скоростью расходуют гликоген — энергетический резерв твоего тела. Сложные углеводы (к примеру, лапша) буквально созданы для того, чтобы перед состязанием, требующим рывковых нагрузок, поднять уровень гликогена в клетках организма до верхней планки. Добавь к лапше прилично белка и немного овощей, богатых витамином С, чтобы ускорить мышечное восстановление после забега.

■ **Когда?** За несколько суток до старта начинай потреблять комбинацию сложных углеводов и белков трижды в день — и можешь быть уверен, что твои гликогеновые хранилища будут забиты до отказа. А за два часа до состязания добавочно загрузись углеводами и жидкостью, чтобы побыстрее прийти в себя после.

ФОТО: STUDIO 33

ЗАЧЕМ ТЕБЕ КОЗИНАКИ ИЗ КУНЖУТА

Кунжутное семя — источник кальция (укрепляющего твои кости), полезных для спортсмена микроэлементов (медь, магний, железо и цинк), а также витамина B_6 и пищевых волокон, улучшающих пищеварение.

■ **Еда тебе в помощь:** смешай отваренную гречневую лапшу, вареные креветки, проростки фасоли (или любых других бобовых), порезанный тонкими полосками красный болгарский перец, натертую морковь и немного несоленых орехов кешью. Смешай по столовой ложке кунжутного масла и соевого соуса, вылей в еду, перемешай. Употребляй — можешь разогреть в микроволновке, а можешь и так.

Быстрота реакции

■ **Как?** Заправься холином — аминокислотой, в миру известной как витамин B_4. В организме холин преобразуется в ацетилхолин — нейромедиатор, отвечающий за передачу нервного импульса от мозга к мышцам. Регулярное употребление пищи, богатой холином, доказанно улучшает скорость твоей реакции. Ищи этот витамин в яичных белках, помидорах и картошке.

■ **Когда?** Угощайся богатой холином пищей не менее двух раз в неделю.

■ **Еда тебе в помощь:** сварганъ испанский омлет. Взбей 3 яйца, добавь к ним мелкие кубики вареной картошки и нарезанные помидоры. Разогрей 1 ст. л. оливкового масла на сковороде с металлической ручкой (чтобы потом ее можно было сунуть в духовку), вылей яично-овощную смесь. Когда низ омлета подрумянится, включи в духовке гриль и поставь под него сковороду — чтобы и верх запекся.

Выносливость

■ **Как?** Чтобы гарантированно пробить "марафонскую стену" и ускориться на финише, необходимо заранее загрузиться кверцетином (входит в группу "витамин Р"). Этот мощный антиоксидант повышает твой иммунитет и общий тонус, защищает сердце, побеждает боль в перетруженных мышцах, а главное — благотворно влияет на митохондрии, энергетические центры твоих клеток. Максимальная рекомендованная дневная доза кверцетина в спокойных условиях — 50 мг в сутки. А чемпион по содержанию кверцетина — гречка, в 100 г готовой каши содержится 27 мг нужного тебе вещества.

■ **Когда?** За неделю до марафонского забега (или заплыва) повысь потребление кверцетина до 100 мг в сутки, а в день состязания употреби не меньше 150 мг. Чтобы поддержать силы, прихвати с собой немного сушеных яблок и съешь пару ломтиков прямо на бегу.

■ **Еда тебе в помощь:** также кверцетина много в красных винограде, луке и яблоках, помидорах, цитрусовых, брокколи и зеленых листовых. Готовь желудок: твоя дневная норма кверцетина — это 350 г винограда или же 1 кг яблок.

Восстановление после травм

■ **Как?** Тебе срочно нужен витамин А, принимающий участие в создании новых белых кровяных телец, чтобы побороть возможную инфекцию и воспаления. Сладкий картофель, морковь и красный болгарский перец — вот где его полно. В красном болгарском перце также есть витамин С: он чинит твои соединительные ткани и хрящи. И не забывай, что сельдерей тоже обладает противовоспалительными свойствами и может значительно ускорить процесс залечивания травм.

■ **Когда?** Не жди, пока пострадаешь, а прими меры заранее. Почаще ешь все вышеперечисленные продукты и знай: твое тело во всеоружии встретит любое повреждение, с которым ему предстоит столкнуться. Кстати, витамин А полезен после любой тяжелой тренировки, ведь он поможет залечить микроразрывы в твоих мышцах.

■ **Еда тебе в помощь:** трескай салаты из свежих овощей. Или сделай себе блюдо поэлегантнее: порежь овощи на длинные тонкие брусочки. Макай их в хумус или любой из твоих соусов.

Концентрация внимания

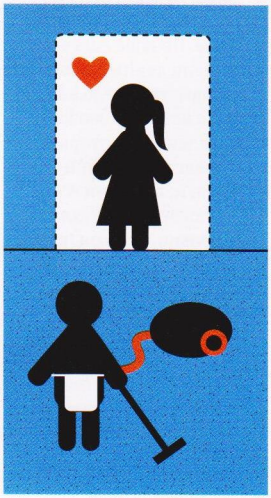
■ **Как?** Подкорми свой мозг веществом со сложным названием диметиламиноэтанол (ДМАЭ) — натуральным ноотропом, увеличивающим активность нейронов. Это питание содержится лишь в некоторых видах жирной рыбы: больше всего ДМАЭ в лососевых, но хватает его и в скумбрии, сельди, сардине, карпе.

■ **Когда?** Регулярное употребление ДМАЭ поможет тебе быть на коне ежедневно (ты ведь следуешь рекомендации ВОЗ есть жирную рыбу не реже 2 раз в неделю?). Но если тебе предстоит большая игра, серьезно поднажми на обитателей холодных вод предыдущим вечером, чтобы выйти на поле в своей наилучшей кондиции.

■ **Еда тебе в помощь:** рецепт соленой семги по-шведски (гравлакса, проще говоря) ты найдешь на стр. 122. ■

Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ



18

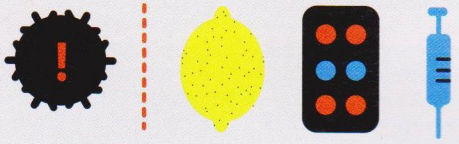
ПРОЦЕНТОВ ЖЕНАТЫХ МУЖЧИН В РОССИИ ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЮТ ПО ДОМУ. ЕЩЕ 24% ПОМОГАЮТ ЖЕНАМ "РЕДКО, ПОСЛЕ МНОГИХ ПРОСЬБ". КАКИЕ БОНУСЫ ТЕБЕ СВЕТЯТ, ЕСЛИ ТЫ ВОЗЬМЕШЬСЯ ЗА ПЫЛЕСОС, ВЫЯСНИ НА СТР. 94

0,01

СЕКУНДЫ НЕ ХВАТИЛО ЛЫЖНИКУ ЮХЕ МИЕТО, ЧТОБЫ ЗАВОЕВАТЬ ЗОЛОТО В ГОНКЕ НА 15 КМ В 1980 ГОДУ. ЭТО МИНИМАЛЬНЫЙ РАЗРЫВ МЕЖДУ 1-М И 2-М МЕСТОМ ЗА ВСЮ ЛЫЖНУЮ ИСТОРИЮ ОЛИМПИАД. А КАК НАШЕМУ АЛЕКСАНДРУ ЛЕГКОВУ УДАЛОСЬ ПОБОРОТЬ ПОЛОСУ НЕУДАЧ — ПИШЕМ НА СТР. 84

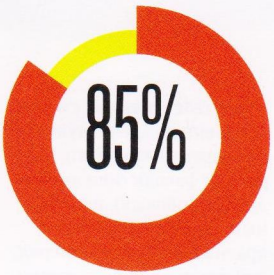
A/CALIFORNIA/7/2009

ТАК НАЗЫВАЕТСЯ САМЫЙ ОПАСНЫЙ ИЗ ШТАММОВ ГРИППА, ОТ КОТОРЫХ НАДО ПРИВИВАТЬСЯ ЖИТЕЛЯМ СЕВЕРНОГО ПОЛУШАРИЯ ЗИМОЙ 2014–2015 ГГ. (ПО РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ). ЧТО ЕЩЕ КРОМЕ ПРИВИВКИ СПАСЕТ ТЕБЯ ОТ ГРИППА — СРОЧНО ПРОЧТИ НА СТР. 90



3/4

ПЕРСОНАЖЕЙ В СНАХ МУЖЧИН — МУЖЧИНЫ, В ЖЕНСКИХ — МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОРОВНУ. НАУЧИСЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ СНОВИДЕНИЯМИ НА СТР. 88



ТАКУЮ ДОЛЮ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬ УГЛЕВОДЫ В ТВОЕМ РАЦИОНЕ ЗА ДВА-ТРИ ДНЯ ДО УЧАСТИЯ В МАРАФОНЕ. КАКАЯ ПИЩА ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ДОБИТЬСЯ УСПЕХОВ В СПОРТЕ — УЗНАЙ НА СТР. 98

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

ПРОСТО ПРОДОЛЖАЯ ЖИТЬ

ВО ВТОРОМ ДЕСЯТИЛЕТИИ XXI ВЕКА МЭТТЬЮ МАККОНАХИ ПЕРЕШЕЛ В НОВУЮ ВЕСОВУЮ КАТЕГОРИЮ ВО ВСЕХ СМЫСЛАХ. ОН СБРОСИЛ 25 КГ МЫШЦ И НЕОЖИДАННО ДЛЯ МНОГИХ ИЗ АКТЕРА СРЕДНЕЙ РУКИ ПРЕВРАТИЛСЯ В ОДНУ ИХ ГЛАВНЫХ ЗВЕЗД ГОЛЛИВУДА. КИНОКРИТИКИ ПРИЧМОКИВАЛИ И УДИВЛЯЛИСЬ, НУ А МЫ ДАВНО ЗНАЛИ, ЧТО ЭТОТ ПАРЕНЬ СПОСОБЕН НА ВСЕ.

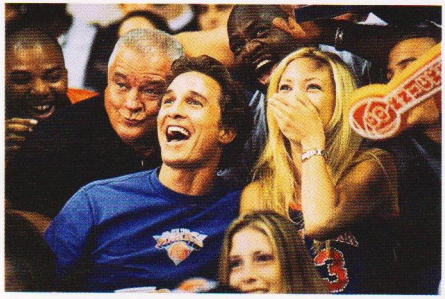
ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ, ЕВГЕНИЙ ШАПОВАЛОВ, ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, ЭРИК ШПИЦНАГЕЛЬ, МАЙК ЦИММЕРМАН

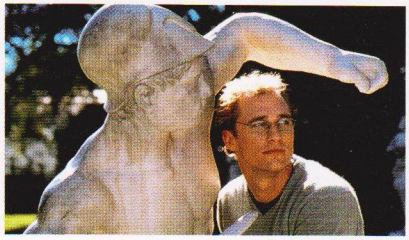
23

23 февраля 2014 года герои Men's Health готовились побеждать. В 11 утра Александр Легков глубоко вздохнул и вышел на старт 50-километровой лыжной гонки в Сочи (о том, что было дальше, читай на стр. 84). В 15:00 Алексей Воевода с нашей сентябрьской обложки засучил одну штанину, чтобы вскоре разогнать боб-четверку как следует — до золотой медали. Вечером того же дня в Лос-Анджелесе Мэттью Макконахи должны были вручать "Оскара"... Но так как весь мир смотрел на Легкова и Воеводу, церемонию пришлось перенести.

В итоге только 2 марта Мэттью получил свою статуэтку и тут же сделал то, что на его месте предпринял бы любой здравомыслящий мужчина: селфи с призом и гулять по полной. "Я праздновал до 8 утра и пришел домой в стельку пьяным. Абсолютно!" — честно расскажет позже Макконахи в интервью нашему журналу. И мы его полностью поймем — уж кто-кто, а Мэттью это заслужил.

Под конец триумфального для Макконахи 2014 года мы решили вспомнить наши самые яркие встречи с этим актером, которых накопилось немало.





2005 — 2006 — 2007

ФЕВРАЛЬ 2005 ГОДА

ЦЕНТРАЛЬНАЯ МЕКСИКА

Съемка для Men's Health

МАККОНАХИ 35 ЛЕТ
ОН ИЗВЕСТЕН ПО ФИЛЬМАМ:
"КАК ОТДЕЛАТЬСЯ
ОТ ПАРНЯ ЗА 10 ДНЕЙ",
"СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ"
ХОЛОСТ, ДЕТЕЙ НЕТ

Вспоминает Майк Циммерман:

Мы бежим через город-призрак Реал-де-Каторсе. Пока в его окрестностях была серебряная руда, население составляло несколько сот тысяч человек. Но вот месторождения истощились, в городе осталось всего несколько тысяч бедолаг, вынужденных день за днем потеть за копейки. Мы с Мэттью от них отличаемся не сильно — оба грязные и потные, трусим по пыльным улицам между полуразрушенных домов.

Макконахи сюда занесла любовь. Он приехал за компанию со своей девушкой Пенелопой Круз, у нее съемки в Реал-де-Каторсе. Пока Пенелопа работает, Мэттью заняться особо нечем, так что он пригласил Men's Health в моем лице размять-ся: сказал, что нашел удивительный маршрут для пробежки. Как раз его мы в данный момент и пробегаем.

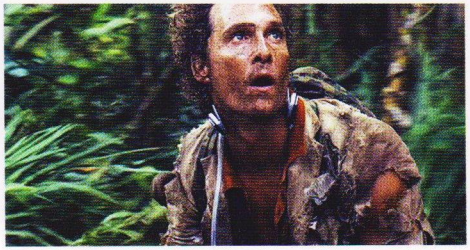
Небольшое отступление в прошлое. Мэри Кей, мать Мэттью и двух его старших братьев, из тех мудрых женщин, которые умеют ненавязчиво прививать мальчикам очень правильные ценности. Вот лишь пара из них: "Если за окном светит солнце, нечего ошиваться дома" и "Если ты расстраиваешься из-за того, что у тебя нет ботинок, представь себя на месте того, у кого нет ног".

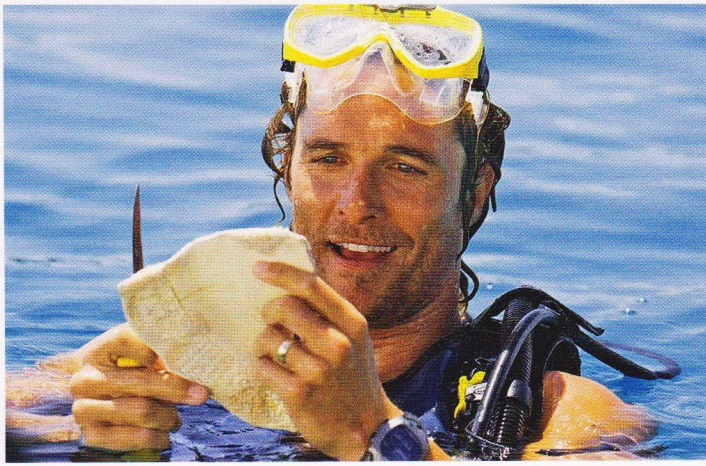
Может быть, поэтому Макконахи совсем не печалится, что в Реал-де-Каторсе нет фитнес-клуба. На улице светит солнце, и он энергично отжимается прямо в мексиканской пыли.

Мы только что совершили забег на вершину одной из гор Сьерра-Мадре. Пока я истекаю потом на высоте 2700 метров, испачканная звезда рассказывает, что именно такой дикий спорт он любит больше всего: "Я лучше буду отжиматься тут, на обочине дороги, чем отложу это дело до возвращения в отель, где меня будет отвлекать телефон и компьютер. Сделаю 30 отжиманий сейчас, 30 — еще минут через двадцать пробежки, и так к концу маршрута наберется около 200".

Мэттью любит бежать куда-нибудь без особой цели. Ему плевать на такие вещи, как "отведенное на круг время" или "средняя скорость забега". Важен только один показатель: усталость. Когда он чувствует, что выдохся, — поворачивает назад. "Путь назад всегда проще. Даже вконец вымотанная лошадь побежит домой изо всех сил, если знает, что там ей дадут овес, — лучезарно улыбается Макконахи (и эта улыбка — все, что сейчас напоминает о голливудском статусе собеседника). — Я не лошадь и предпочитаю пиво, но и его нужно заслужить".

На обратном пути этот философствующий любитель бега и пива затащил меня в старую серебряную шахту. Уже через пару шагов мы оказались в кромешной темноте. Я двигаюсь на ощупь, надеясь, что на стене, за которую держусь, нет скорпионов, а под ногой не окажется ямы. "Пещеры, как и джунгли, это место, где каждый шаг — новый вызов, — слышу я голос Мэттью. — Твой мозг судорожно пытается понять, что происходит вокруг, пот течет градом, ты еле двигаешься вперед, но это нужно испытать. Первый раз я сам продвинулся вглубь этой шахты только метров на 5–6", — смеется где-то рядом актер и начинает рассказ о своих пробежках в джунглях Перу.





2008 — 2009 — 2010

ЯНВАРЬ 2008 ГОДА

ПАЛМ-СПРИНГС (США)

Съемка для Men's Health

МАККОНАХИ 38 ЛЕТ
ОН ИЗВЕСТЕН ПО ФИЛЬМАМ "САХАРА", "ЛЮБОВЬ И ПРОЧИЕ НЕПРИЯТНОСТИ"
ХОЛОСТ, ДЕТЕЙ НЕТ

Вспоминает Майк Циммерман:

Белый фургон мчится из Палм-Спрингс в Лос-Анджелес. За рулем Макконахи, он весь день провел на съемке. Нет, не для очередного голливудского хита, а для нашего журнала, причем вел себя получше иных моделей: не ныл, смешил всех вокруг, делал все, что просил фотограф. В этом весь Мэттью — с ним всегда просто. Будто вы дружите всю жизнь.

Сейчас на него смотрят два микрофона — мой и тот, что актер сам вмонтировал в потолок машины, чтобы записывать мысли, которые приходят в пути. Примерно так у него родилось название JKL (Just keep living, "просто продолжай жить"). Его он дал своей продюсерской компании, марке одежды и своему фонду, который спонсирует спортивные программы для школьников. Эта же фраза красуется у него на майке. Она лучше всего характеризует подход Мэттью к вопросам бытия и главному из них — "Что делать?". "Просто продолжай жить" — это еще и цитата из его первого фильма "Под кайфом и в смятении" (1993 год), в котором также можно увидеть юных Бена Аффлека и Милу Йовович.

Дебют был громкий (достаточно сказать, что Тарантино включил "Под кайфом и в смятении" в 12 своих любимых фильмов). Но дальше карьера Макконахи развивалась уже не так, как хотелось. Тот же Аффлек получил "Оскара", а Йовович прославилась с "Пятым элементом". Мэттью же доставались такие роли, что их можно было играть одними мускулами. За это призов не дают. Но он не грустил, а просто продолжал жить.

Иногда в погоне за ролью он брал на себя работу продюсера, как в случае с "Сахарой", которая должна была положить начало серии фильмов о приключениях Дирка Питта, героя популярных романов Клайва Касслера. Но стать вторым Индианой Джонсом Макконахи было не суждено — фильм встретили прохладно. Что ж, это тоже не конец света. "Делай что любишь, люби что делаешь" (надпись с другой футболки актера).

Руля своим фургоном, Макконахи рассказывает мне, как любит путешествовать, прицепив к машине дом на колесах (их у него аж три). Мэтью наматывает по 10 000–15 000 км, останавливаясь, где ему нравится, и на столько, на сколько хочется. "Весь мир — мой дом" — написано на другой футболке, выпускающейся под маркой JKL.

ИЮНЬ 2010 ГОДА

МИЛАН (ИТАЛИЯ)

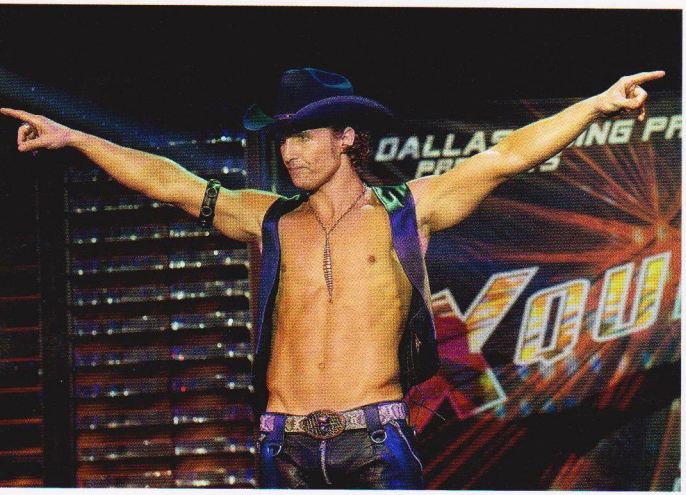
Вечеринка Dolce & Gabbana

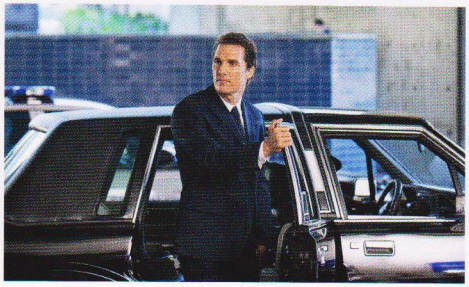
МАККОНАХИ 40 ЛЕТ
ОН ИЗВЕСТЕН ПО ФИЛЬМАМ: "СОЛДАТЫ НЕУДАЧИ", "ЗОЛОТО ДУРАКОВ"
ХОЛОСТ, ДВОЕ ДЕТЕЙ

Вспоминает Ольга Сабельникова:

Мэтью изменился. Романы с Пенелопой Круз и Сандрой Буллок в прошлом. Эти девушки были звездами покруче Макконахи и не собирались ради него наносить вред своей карьере. Ну и когда в паре обе стороны — киноактеры, длительные отъезды на съемки рано или поздно разрушают отношения. Но теперь, с бразильской моделью Камилой Алвес, все по-другому.

Не дожидаясь официального приглашения под венец, она родила ему сына Леви, а через два года — дочь Виду. А наш закорене-





2011 — 2012 — 2013

лый холостяк и любитель тусовок пересмотрел свои взгляды на светскую жизнь. Вот и на этой вечеринке он не собирается задерживаться до конца: короткая беседа, и актер, одарив меня своей фирменной улыбкой, под руку с подругой устремляется к выходу.

В дверях клуба пара сталкивается лицом к лицу с гостьей, одетой в точно такое же платье, как у Камилы. Возникает неловкая пауза, но Макконахи разряжает атмосферу. "У вас прекрасный наряд" — делает он комплимент незнакомке, тем самым хваля и свою спутницу тоже, после чего они с Алвес покидают здание.

Только настоящий джентльмен так виртуозно выходит из неловких положений. И далеко не каждому выходцу из Техаса (а Мэттью родился в заштатном городке Ювалде в техасской глуши) под силу освоить это искусство.

ИЮЛЬ 2012 ГОДА

Телефонное интервью МН

МАККОНАХИ 42 ГОДА
ОН ИЗВЕСТЕН ПО ФИЛЬМАМ:
"СУПЕР МАЙК", "СЕРФЕР",
"ЛИНКОЛЬН ДЛЯ АДВОКАТА"
ЖЕНАТ, ДВОЕ ДЕТЕЙ

Вспоминает Эрик Шпицнагель:

Я вызвонил Мэттью, когда он только прилетел из Берлина с премьеры "Супер Майка", но уже собирался на презентацию другого своего фильма — "Киллер Джо".

– Много работы?

– Сейчас да, но я стараюсь дозировать ее. Было время, когда я не давал себе спуску: заканчивал один фильм и тут же кидался искать следующий. Я был успешен, но не успевал получить от этого никакого удовольствия. Это неправильно, нужно дать себе время и просто повеселиться.

– Например, как когда ты попал в полицию после жалобы соседей на шум? (Макконахи был арестован в 1999 году в техасском городе Остин, причем сообщалось, что полицейские обнаружили его дома играющим на бонго голышом. — Прим. МН).

– Я тогда просто не закрыл окно и поплатился за это.

– Это одна из тех вещей, которые ты бы никогда не повторил?

– Ну давай скажем так: на бонго я играю и сегодня, но теперь я знаю, что когда хочешь пошуметь на ударных в 3 часа ночи, первым делом закрой окно.

– Тем более что у тебя теперь 2 ребенка.

– Ага, и третий на подходе.

– Они так же любят играть голыми на перкуссии, как и их отец?

– У тебя ведь тоже есть дети? Расспроси их, и они объяснят тебе, как это весело. (Смеется.)

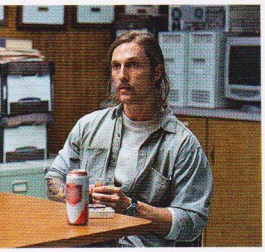
СЕНТЯБРЬ 2014 ГОДА

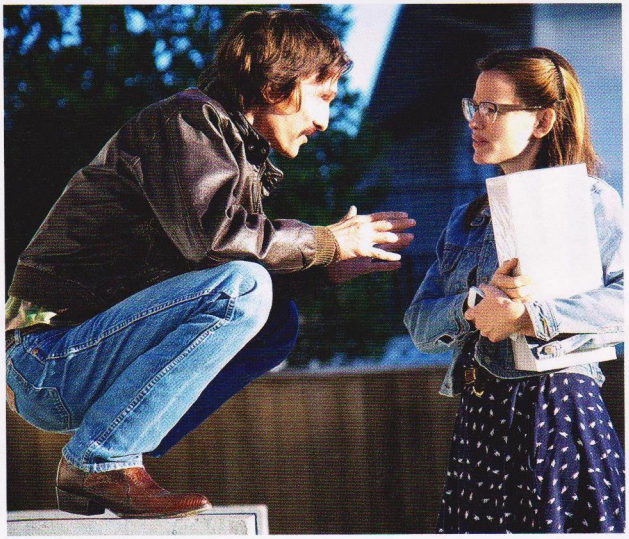
Телефонные интервью МН

МАККОНАХИ 44 ГОДА
ОН ЛАУРЕАТ ПРЕМИЙ
"ЗОЛОТОЙ ГЛОБУС" И "ОСКАР",
ОДИН ИЗ ЛЮДЕЙ ГОДА
ПО ВЕРСИИ ЖУРНАЛА TIME
ИЗВЕСТЕН ПО ФИЛЬМАМ:
"ДАЛЛАССКИЙ КЛУБ ПОКУПАТЕЛЕЙ",
"ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ", СЕРИАЛУ
"НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ"
ЖЕНАТ, ТРОЕ ДЕТЕЙ

Вспоминают Эрик Шпицнагель, Евгений Шаповалов:

Мэттью на съемках "Даллasского клуба" представлял собой печальное зрелище. Его щеки сдулись и впали. Кожа категорически испортилась. Торс, который сводил девочек с ума, превратился в костлявое ничто. Макконахи, которому прежде для успеха было достаточно пару раз за фильм снять майку, ради съемок в этой картине снял с себя мышцы и все





014 2015

то, ради чего люди пашут в спортзале. Тут возникает вопрос: а не смазливая ли внешность до этого мешала актеру привлечь внимание критиков?

Красавчиков любят девочки, но не интеллектуалы. Любой крепкий парень знает, что с внешностью спортсмена надо приложить в два раза больше усилий, чтобы тебя стали воспринимать всерьез там, где сила мысли ценится выше 50-сантиметрового бицепса. Макконахи вроде бы потерял физическую силу, но на экране от этого вдруг стал таким харизматиком, каких поискать. Оказалось, что достаточно один раз поумирать в хорошем кино, чтобы о тебе стали говорить, как и положено о покойнике: либо хорошо, либо никак.

– Ты не жалеешь, что в начале карьеры так много снимался — давай откровенно — во всякой ерунде?

– Я считаю так: все, что ты делаешь в жизни, — часть одного большого плана. Кто-то сразу понимает, в чем его предназначение, у кого-то на это уходит вся жизнь, самых несчастных осеняет на смертном одре.

– И все-таки "ренессанс Макконахи" (назовем это так) был просчитан тобой?

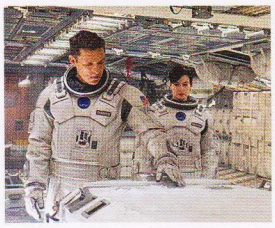
– Макконахисанс? (Смеется.) Такого, чтобы я взял и решил поставить точку в прошлой части своей карьеры и начать сниматься только в серьезном кино, — не было. Образно говоря, это была не новая книга, а просто новая глава. Романтические комедии дали мне многое (вспомнить хотя бы те прекрасные чеки с кучей нулей), и я никогда не относился к ним как к халтуре — всегда выкладывался на съемках. Даже сейчас я не буду зарекаться, что никогда не снимусь в таких фильмах вновь. Просто в данный момент я занимаюсь другим. Это как с упражнениями: сейчас я прорабатываю другие мышцы.

– Кстати, о мышцах. Как ты вернул их после "Далласского клуба покупателей"?

– Главная проблема была, скорее, с суставами. Когда уходит столько мышц, скелет лишается привычной поддержки. Иногда колени не выдерживали, и я буквально падал на пол. А так, я тренировался сам по себе, практически не меняя своего обычного режима.

– "Интерстеллар", который выходит в прокат в России в ноябре, — первый фильм, где ты спасаешь весь мир?

– Хороший вопрос. Никогда не думал об этом. Кажется, да!



С

Сегодня Мэттью опять в отличной форме и выглядит моложе своих 45 лет (хотя понятно, что из возраста смазливых героев молодежных комедий и мелодрам он вышел). От осознания этого опять хочется спросить: не спланировал ли он все эти перемены в своей карьере?

Не произойди этот крутой поворот, показавший, что в Макконахи есть все задатки звезды серьезных фильмов, и лет через десять мы бы могли увидеть его рекламирующим тренажеры в "Магазине на диване". Теперь же перед ним снова открыты все пути, причем пути непротоптанные в молодости: для качественного кино Макконахи — пока новое и желанное лицо. Если он и правда срежиссировал все это, он — гений.

Только не надо думать, что "новый серьезный Мэттью" перестанет быть тем "своим парнем", каким был всегда. В ходе интервью Макконахи рассказал нам, как во время перерыва в съемках в сверхсерьезном "Настоящем детективе" он полдня играл со своим старым другом и партнером по сериалу Вуди Харрельсоном в пинг-понг: они разбили окно, сломали дерево, все были в грязи и ссадинах, но продолжали прыгать и срываться с места, только чтобы мяч не упал на землю с их стороны стола. Мальчишество? А ты просто продолжай жить и не надувай щеки. ■

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK

МОЙ ДОМ, МОЯ ПРЕЛЕСТЬ

НАСТОЯЩЕЕ ИСПЫТАНИЕ НАЧИНАЕТСЯ В ТОТ МОМЕНТ, КОГДА ОНА ГОВОРИТ: "КОНЕЧНО, ПОЕХАЛИ К ТЕБЕ".

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ ВРУБЕЛЬ

ФОТО: ДАРЬЯ ЛИНКИНА

В

Ваше свидание проходит на ура. Она кидает соблазнительные взгляды украдкой, встряхивает волосами и смеется над всеми твоими шутками — даже над самыми глупыми. Сам не осознавая, что делаешь, ты уже зовешь ее к себе домой. Она принимает приглашение с лукавой улыбкой. И это, мой друг, тот переломный момент, когда все может пойти прахом: в зависимости от того, что творится у тебя за входной дверью, ты за считанные секунды либо вознесешься на пьедестал везунчиков, либо пополнишь широкие ряды неудачников. "Твое жилище, как и внешний вид, — индикатор того, кем ты являешься и что творится у тебя внутри, — говорит психолог Тоби Исраель, автор книги "Место, похожее на дом". — Это важный тест, но обрати внимание: не стоит усиленно маскировать проблемы и выдавать себя за кого-то другого. Просто покажи подруге свои лучшие стороны с помощью своей берлоги, которую, вообще-то, давно пора было превратить в выставочный зал имени тебя".

Чтобы выяснить, на что Она обратит внимание в твоем доме, мы опросили более 800 женщин, подобрали 8 разоблачающих историй и узнали мнения экспертов — что же все это значит. Результат? Украшай нору с умом, не перестарайся с чистотой и не дай ей увидеть твои плюшевые игрушки (реальная история!). Ряд простых движений — и можешь готовиться к завтраку вдвоем.

01

Покажи ей что-нибудь, от чего невозможно оторвать глаз

"Я думала, что плакаты на стенах — это удел школьников, и это нужно перерасти. Но его спальня была увешана постерами из фильмов: современных и старых, продукцией студий-мейджоров и редкостями от независимых. Они были мастерски оформлены необычными рамками. Очевидно, что на создание этой коллекции он потратил много времени, и это было круто. В общем-то, квартирка была средней, но эта комната казалась такой живой. Это очень заводило". **Алла, 26 лет**

■ **ЗАБОТЬСЯ О ДЕТАЛЯХ** "Женщины могут это не осознавать, но в таких случаях они чувствуют вот что: "Этот парень не ленив, креативен и готов потратить время на красоту — таким он может быть и со мной", — утверждает семейный психолог Али Биназир. — Но это правило работает и в обратную сторону. Если твоя квартира не имеет вообще никакой индивидуальности, она подумает: "Он какой-то никакой. Пойду-ка я".

02

А где же родственники? Пусть постоят в уголке!

"Как-то ночью он заснул, а я тайком пошла побродить по его дому. На небольшом стеллаже в углу гостиной я заметила стайку фотографий его семьи в рамках. Папа, мама — но больше всего было снимков его младших сестер. Это было так ми-и-и-ило... Теперь этот парень — мой постоянный бойфренд". **Женя, 22 года**

■ **БУДЬ СЕНТИМЕНТАЛЕН** "Такие карточки показывают, что тебе по душе семейные ценности. А это женщины рассматривают как обещание — ты будешь заботлив и стабилен", — поясняет Израель. MH попросил 800 женщин определить по 10-балльной шкале, как сильно впечатлили бы их фамильные фотографии на стенах твоего дома. 86% опрошенных поставили оценку от 7 и выше. А почему, как ты думаешь, политики целуют малышей? Это позволяет им выглядеть хорошими парнями и привлекать женский электорат. Используй этот ход.

03

Колыбельная нужна не только малышам

"Когда мы только встретились с Андреем, я была мрачной и диковатой. Все мои пожитки составляли книги, диван и сковородка. Но по какой-то причине он пригласил меня к себе домой. Когда я пришла, он наигрывал какую-то нежную мелодию на гитаре (позже я узнала, что это "Луна и банановое дерево" Боба Болдуина). Я привыкла к Нику Кейву, но эта музыка умиротворяла — никаких посторонних смыслов, никаких криков. Во второй раз я пришла к нему со своей сковородкой — мы собирались вместе готовить ужин. Андрей сказал: "Мои тарелки отлично поладили бы с твоей сковородой". А я ответила: "Моя сковородка боится серьезных отношений". Но в итоге я все-таки вышла за него замуж. И когда родилась наша дочь, он играл "Луну и банановое дерево" за дверью родильной палаты". **Анна, 32 года**

■ **УСПОКОЙ ЕЕ** "Умиротворяющая музыка замедлит ее дыхание и биение сердца, — утверждает Израель. — А это главное, что позволит ей почувствовать себя с тобой в безопасности".

MH РЕКОМЕНДУЕТ: КРАСНЫЙ ПЛЕД

Когда мужчина окружен красными вещами, женщине он кажется более желанным — это показало масштабное исследование, опубликованное в Journal of Experimental Psychology (США). Почему? "По каким-то глубоко историческим причинам красный цвет подсознательно ассоциируется с благосостоянием и высоким социальным статусом — качествами, которые мы находим привлекательными", — говорит автор исследования Даниела Кайзер. Необязательно выряжаться в красные трусы — просто кинь на диван уютный плед соответствующего цвета. А когда на вас не будет одежды, плед поможет согреться.

04

Вымой, наконец, все

“Он снимал квартиру с двумя приятелями, но этот дом всегда был в лучшем виде. Посуда никогда не залеживалась в раковине, гостиная, как правило, сверкала чистотой. И я заметила, что мой парень был тем самым человеком, который следил за всем этим порядком. Сейчас мы с ним разделили домашние дела, поскольку живем вместе. Так что парни, постарайтесь, чтобы ее первое впечатление было хорошим. Это окупится!” **Стелла, 21 год**

■ **ХВАТАЙСЯ ЗА ШВАБРУ** 6 из 10 опрошенных нами женщин сказали, что вонючая берлога — достаточный повод отказаться от секса даже с самым симпатичным парнем. “Девушке легче завестись, если вокруг нет бардака и грязи, — утверждает консультант MH в вопросах секса и отношений Дебби Хербеник, автор книги “Секс устроен просто”. — К тому же опрятный мужчина — это такое облегчение! Женщина может сосредоточиться на том, чтобы быть ему женой или девушкой, а не мамулей”.

05

Избегай крайностей в проявлении эмоций

“Однажды я приехала домой к своему новому знакомому, и, когда вошла, он даже не встал с дивана, чтобы открыть мне дверь. Он не улыбнулся, не обнял меня — ни-че-го! Только лениво сказал: “Привет, давай досмотрим матч...” Я потолкалась там немного, а потом сказала, что устала и мне нужно ехать домой”. **Валерия, 20 лет**

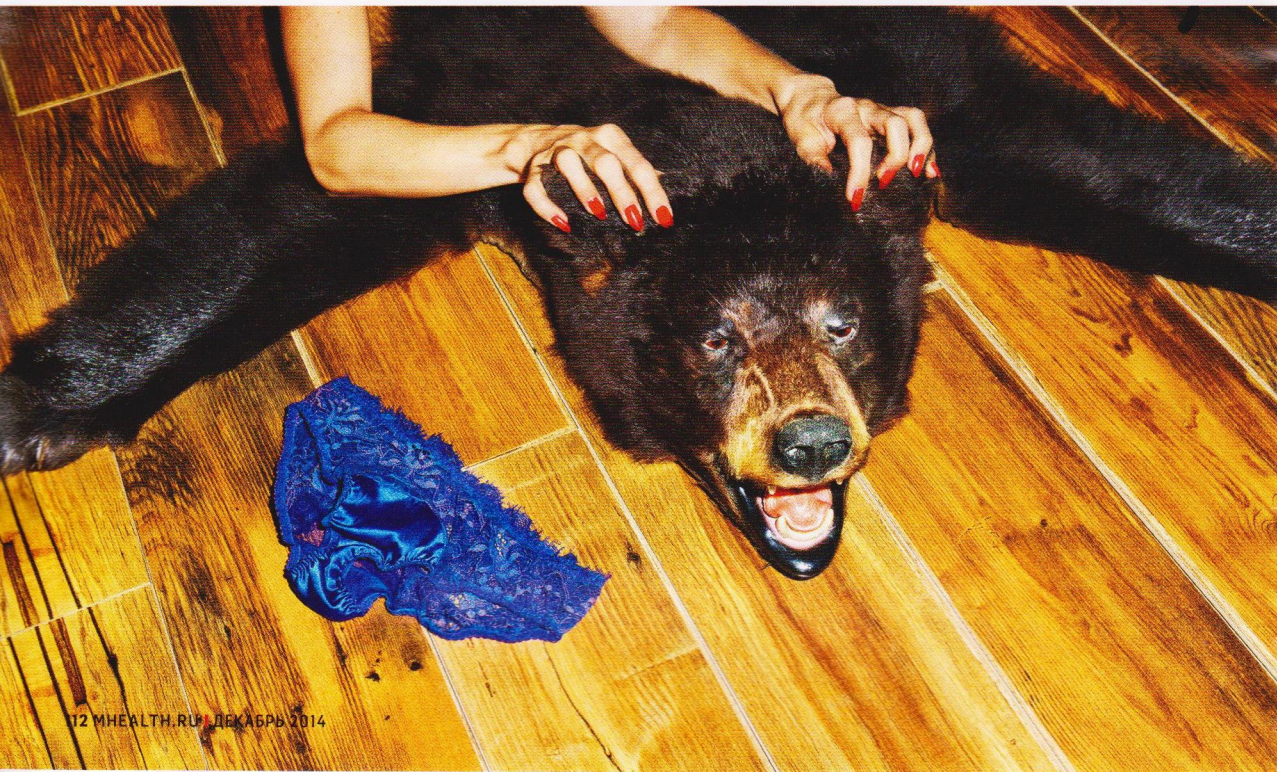
■ **СЛЕДИ ЗА МАНЕРАМИ.** “Все мы нервничаем на первых свиданиях, пытаемся придумать себе привлекательный образ, — говорит Али Биназир. — И тут есть риск уехать в крайности. Попытка “дать крутого”, описанная Валерией, — это, конечно, неприкрытый идиотизм. Но следует избегать и прямо противоположной линии поведения. Щенячьи восторги с порога, поцелуйчики и твое слишком явное радостное перевозбуждение, может, и не оттолкнут ее. Но учти, что тебе так придется вести себя и дальше — все последующие месяцы и годы, — чтобы она не подумала, что ты к ней охладел”.

06

Заканчивай вести себя как маньяк

“В его квартире не было ни пятнышка. Она была не просто чистой, а нездорово чистой. Вещи в его шкафу были развешаны по цветам, а стены были абсолютно белыми. Это какая-то жутковатая больница, а не уютный дом! Он сказал, что просто не выносит беспорядка. Он даже переставил мою сумку из прихожей так, чтобы ее было не видно. Я испугалась”. **Светлана, 26 лет**

■ **ДОКАЖИ, ЧТО МОЖЕШЬ РАССЛАБИТЬСЯ** 82% женщин в нашем опросе согласились, что “если в квартире слишком чисто, то это выглядит странно”. “Дом без единого пятнышка намекает на то, что ты как минимум “контрол фрик”, — утверждает психиатр Кристин Хартман. — Когда молодой человек передвинул сумочку нашей рассказчицы, он дал понять, что в будущем станет следить за всеми ее действиями, не оставит ей ни миллиметра личного пространства. И будет упрекать ее в том, что она неряха, что делает все неправильно. Бежать, бежать без оглядки!”



07

Твоя бывшая — в прошлом; и ее вещи тоже

"Еще в институте я поехала к парню домой посмотреть кино. На видике у него лежала стопка дисков "Секса в большом городе". Я в шутку спросила — мол, это ты к моему приходу так подготовился? А он разразился тирадой о своей бывшей. Он сказал, что она была "просто сукой", и теперь он не отдает ее вещи, которые она оставила у него в квартире. "Так что если и ты не хочешь лишиться своих пожитков, не будь психованной", — добавил он что-то такое, не помню точной формулировки. Позже я заметила и другие вещи, которые, очевидно, принадлежали ей. Например, шампунь в ванной". **Лена, 20 лет**

■ **ВСЕ КАК В ПЕРВЫЙ РАЗ.** "Во-первых, зачисти дом от следов твоей экс, — хмурится Али Биназир. — Это полезно не только для новых встреч, но и для твоей психики — даже странно, что приходится говорить о таких банальностях. И не высказывайся плохо о бывшей, а то нынешняя посчитает тебя придурком. Если спросит — сообщи, что да, была у тебя одна, но это уже прошлое. Все".

08

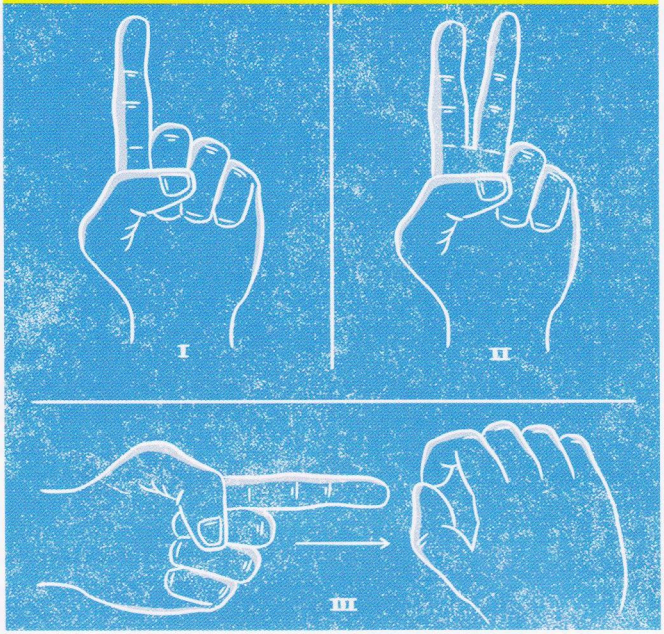
Сожги свои игрушки. Или отдай чужим детям

"Мы встречались с этим парнем уже несколько раз, прежде чем я решила у него переночевать. У него на кровати сидел маленький плюшевый медвежонок. Я подумала, что это игрушка из его детства. Но он объяснил, что медвежонок для тех, кто остается на ночь. Парень не любил обниматься во сне, и вообще — ощущать, что кто-то находится с ним в одной постели, "пока не почувствует, что действительно знает этого человека". А до тех пор познакомься — это Тедди, обнимайся с ним. Короче, псих как он есть". **Наташа, 29 лет**

■ **ПРОСТО — НЕТ** Только одна из 20 опрошенных женщин согласилась провести ночь с мужчиной, у которого дома есть плюшевые игрушки. А две трети заметили, что унесли бы ноги из такого дома. Так что если тебе нужна компания для одиноких вечеров — забудь о медвежатах и купи кота. ■

СЛЕДУЮЩАЯ ОСТАНОВКА: СПАЛЬНЯ

Она приехала. Квартира в полном порядке, играет легкая музыка. Что дальше?



1. ПЕРЕДАЙ ЕЙ УПРАВЛЕНИЕ

Она расслабится, если увидит, что ты не собираешься на нее давить и сразу тащить в койку. Оброни, как бы между прочим: "Я вызову такси в любое время, если ты захочешь домой", — советует Рэйчел Гринволд, автор книги "Скажи "Привет!". Пусть она сама принимает решение, нырнуть ли с тобой под одеяло — будет больше шансов, что и в самом деле нырнет.

2. ОТКРОЙ БУТЫЛОЧКУ ВИНА

Коньяк намекает, что ты хочешь ее напоить, виски — что намерен напиться сам, а кофе придаст вашей встрече платонический оттенок. И женщины в нашем опросе эту мысль поддерживают: 80% "хотели бы, чтобы вино было под рукой", когда они придут. Кстати, как подготовить вино к употреблению правильно, читай на стр. 122.

3. ПРОВЕДИ ЕЕ ПО КВАРТИРЕ

"Но пройди мимо спальни — будь хоть немного загадочным и непредсказуемым", — советует Гринволд. И если твоя квартира слишком маленькая для настоящей "прогулки", акцентируй ее внимание на каком-нибудь предмете искусства или сувенире с историей — чтобы поддержать беседу, пока она привыкает к твоему дому.

4. ДЕЙСТВУЙ, КАК НИНДЗЯ

Не жди пауз в разговоре для того, чтобы наклониться и поцеловать ее. Сделай это прямо на середине фразы. "Неожиданное движение имеет больше шансов на успех", — высказывается Гринволд. Отличное место — на кухне, когда ты подливаешь вина в бокалы. Ты же не слишком много налил, да?

5. НАПРАВЛЯЙСЯ В СПАЛЬНЮ

Понятно, что ты немного нервничаешь, но постарайся удержаться от дурацких шуточек. Распахнув дверь, не стоит говорить: "Вот место, где творятся чудеса". Влеки ее в альков нежно, но без сомнений. "Женщины любят решительных мужчин", — мечтательно вздыхает Гринволд.

6. НЕ СПЕШИ И НЕ СУЕТИСЬ

Не пикируй коршуном на ее ширинку, потерпи. Немного самоконтроля, ласк через одежду и поцелуев, буквально 10 минут — и вот она уже освоилась, завелась и сама тянется к твоей.

КЕМ ЛУЧШЕ БЫТЬ, ЖАВОРОНКОМ ИЛИ СОВОЙ?

КАК ЛЕЧЬ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ИЗЖОГУ?

НАСКОЛЬКО ТЫ СОН ХОРОШ В КРОВАТИ?

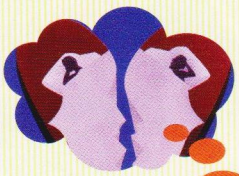
МНОГО КОФЕ ДНЕМ — ПЛОХОЙ СОН НОЧЬЮ?

МОЖНО ЛИ В ВЫХОДНЫЕ ОТОСПАТЬСЯ ЗА ВСЮ НЕДЕЛЮ?

НЕТ, МЫ НЕ ПРО "ЭТО"... НА ЭТОТ РАЗ МЫ ПРО ГОРАЗДО БОЛЕЕ ВАЖНОЕ — ПРО КАЧЕСТВО ТВОЕГО СНА. ОТ КОТОРОГО, КАК ТЫ ПОНИМАЕШЬ, ЗАВИСИТ ВООБЩЕ ВСЕ — И ЗДОРОВЬЕ, И НАСТРОЕНИЕ, И "ЭТО". ПРОЙДИ НАШ ТЕСТ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ, НА КАКОМ СЧЕТУ ТЫ У МОРФЕЯ.

ТЕКСТ: НИКИ УИЛЬЯМС

СПАТЬ ГОЛЫМ — ЗАЛОГ КРЕПКОГО БРАКА?



ПРИВЕДУТ ЛИ ПОСТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ К ТОМУ, ЧТО ОНА УСТАНЕТ ОТ МЕНЯ?

КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАРЯДИТЬ ЭНЕРГИЕЙ УСТАВШИЙ МОЗГ?

КАК МНЕ ПРОСНУТЬСЯ НА РАБОТЕ?

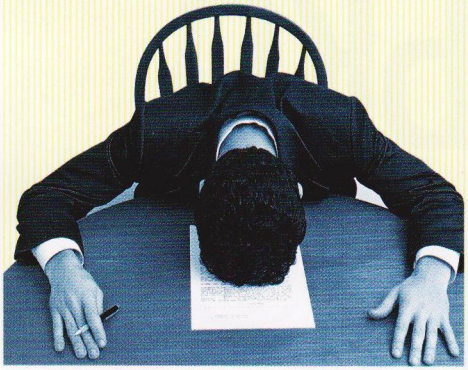
ФОТО: GETTY/FOTOBANK

01 \
Что взбодрит тебя, если ты сонный?

○ А Щипнуть переносицу

○ Б Потереть виски

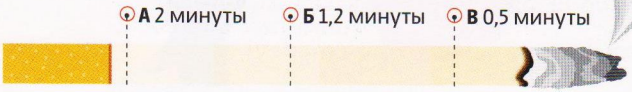
○ В Десять глубоких медленных вдохов



Б В висках чувствуется пульс, и легкий массаж этих зон в течение трех минут может снять усталость — это показали опыты, поставленные учеными из Университета штата Мичиган. Применяй на совещаниях (когда начальник не смотрит).

03 \
Сколько минут ночного сна ты теряешь с каждой выкуренной днем сигаретой?

○ **А** 2 минуты ○ **Б** 1,2 минуты ○ **В** 0,5 минуты



Б. Никотин — из сигарет, пластырей, жвачек и чего угодно — враг твоего покоя. Каждая сигарета, пусть и на немного, но сокращает продолжительность твоего сна — это показало исследование Университета Флориды. Хочешь бросить? Попробуй медитацию. Мужчины, освоившие эту психопрактику, курят в среднем на 60% меньше — за счет укрепления самоконтроля. Кстати, медитирующие люди еще и спят крепче.

04 \
Нехватка сна снижает твои запасы тестостерона. А на сколько?

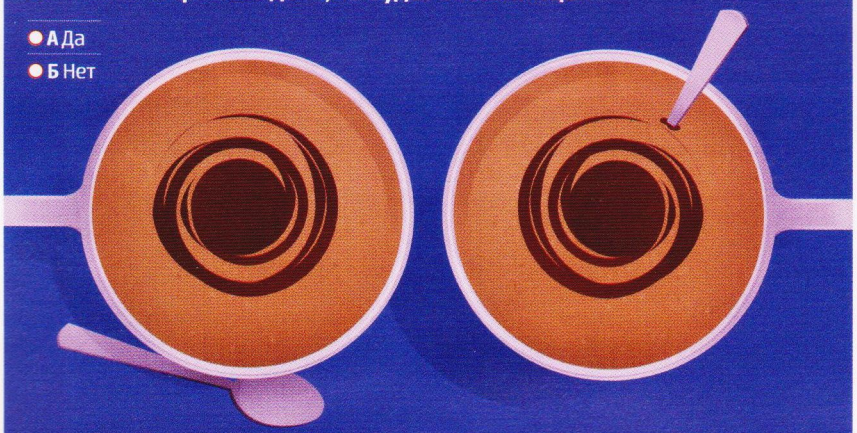
○ А 35% ○ Б 25% ○ В 15%

В Если ночью проспал на три часа меньше нормы, к 14 часам следующего дня уровень тестостерона в крови упадет на 15% — установили ученые из Чикагского университета. Если избежать недосыпа не удалось, хотя бы покачай железо в обеденный перерыв: тренировка с весами в это время суток существенно подстегнет выработку главного мужского гормона.

02 \
Если пить кофе весь день, то будет бессонница?

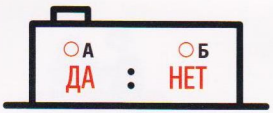
○ А Да

○ Б Нет



А Да, но только если ты "жаворонок", то есть ложишься и встаешь рано. Исследование журнала Sleep (США) показало, что на "сов" дневной кофе не оказывает вообще никакого воздействия (просто надо выпить последнюю чашку за три часа до похода в кровать, не позже). А вот у жаворонка чашечка эспрессо после 17:00 "может привести к проблемам со сном". Если ты ранняя пташка, то лучше выйди на улицу, прогуляйся 15 минут — кислород и движение взбодрят тебя немногим хуже арабики.

05 \
Могу ли я ликвидировать накопившийся дефицит сна, если буду дрыхнуть все выходные?



Б Выходные, проведенные в постели, только ухудшат положение дел. В эксперименте, поставленном американской Академией сна, добровольцы, проспавшие до того 10 часов, соображали и решали тесты даже хуже тех, кто спал 6 часов. А еще известен феномен "воскресной бессонницы": это когда ты не можешь уснуть в ночь на понедельник, потому что за уик-энд сбил себе режим ко всем чертям. Короче, будильник надо ставить и в выходные. Прости.

06 \
Если хочешь спать на полтора часа больше, не просыпаясь, что следует пить два раза в день?

А Университет Луизианы прописал тебе вишневый сок дважды в день в течение двух недель: продолжительность сна в конце курса увеличится на полтора часа. Стаканчик виски только помешает: спиртное нарушает быструю фазу сна, в ходе которой мозг переваривает полученную за день информацию (да-да, алкоголики не помнят своих снов). А в молоке хоть и есть триптофан (аминокислота, которая вроде обладает снотворным эффектом), но в слишком низкой концентрации.

07 \
Чтобы спать спокойно, за сколько часов до сна ты должен отложить мобильник в сторону?

- **А** За три
- **Б** За два
- **В** За час

Б Попялился в телефон перед сном — и теперь тоскливо считаешь овец? Тому есть 2 причины: голубой свет от экрана препятствует выработке мелатонина, гормона сна; информация из телефона (почта, новости) будоражит если не нервы, то уж точно мозговую деятельность в целом. Журнал Organizational Behavior and Human Decision Processes рекомендует отложить гаджеты в сторону как минимум за 2 часа до похода в постель. Почта подождет до утра.

08 \
Какой фрукт поможет заснуть быстрее, если съесть его перед сном?

В Ты не знал, а киви — натуральный антидепрессант, богатый серотонином. Пара мохнатых шариков перед сном, и ты засыпаешь на 35% быстрее обычного и лучше высыпаешься — обещают тебе далекие друзья из Университета Тайбэя (Китайская Республика).

09 \
Какую картинку нужно нарисовать в своем воображении, если не можешь заснуть?

- А любимый фильм
- Б свою половинку
- В горный массив

В Забудь про подсчет овец. По данным исследования Оксфордского университета, построенные в воображении горы успокаивают и помогают заснуть. А если думать о "приятном" — друзьях, семье, — включаются эмоции, и вот ты уже пялишься ненавидящими глазами в темноту.

10 \
Могу я приучить свой организм спать меньше?

- А ДА
- Б НЕТ

А Да, но это будет непросто. Невропатологи из Университета Лафборо (Великобритания) отмечают, что продолжительность сна можно постепенно сократить до 6 часов: вставать нужно в одно и то же время, а время отхода в кровать сдвигать ближе к ночи на 5–10 минут в неделю.

11 \ Можно ли выучить иностранный язык во сне?

Б Нет. Лучше послушай аудиокурс прямо перед сном: это аж на 15% улучшает усвоение полученной информации. У твоего мозга ночью просто нет других занятий, кроме повторения и переваривания пройденного, так что ты запомнишь больше.

12 \ Что делать, если проснулся ночью и не можешь заснуть?

- ○ **А** Стиснуть зубы и пытаться
- ○ **Б** Вылезти из кровати
- ○ **В** Поесть

Б Серия экспериментов, проведенных в Cleveland Clinic, показала: если тебе не удается снова заснуть в течение получаса, лучше всего пойти в другую комнату и провести время за успокаивающим занятием, например почитать. А еще через час можно вернуться в постель.

13 \ Спишь меньше 7 часов за ночь? Знаешь, как это сказалось на твоих шансах заболеть диабетом?

- ○ **А** Риск вырос вдвое
- ○ **Б** Риск снизился вдвое
- ○ **В** При чем тут диабет?

А Мужчины с недосыпом в два раза чаще заболевают диабетом второго типа, говорится в исследовании Университета Лаваля (Канада). Даже одна бессонная ночь ухудшает метаболический ответ клеток на инсулин в крови. Принеси из аптеки масло жасмина, брызни на подушку и укладывайся: этот запах расслабляет не хуже диазепама и действует успокаивающе, настаивают специалисты из Journal of Biological Chemistry.

15 \ Кто легче жиреет — жаворонки или совы?

Б У сов генетическая предрасположенность к лишнему весу, говорят ученые из Университета штата Пенсильвания. А если еще вспомнить их привычку бегать в полночь к холодильнику...

16 \ Утро вечера мудренее?

- ○ **А** Правда
- ○ **Б** Ложь

А Бодрые ночи вредят твоей способности принимать обдуманные решения, делают тебя импульсивным. А сон (особенно, быстрая его фаза) помогает мозгу разложить всю информацию по полочкам. Попробуй перед отходом на боковую описать мучающую тебя проблему на бумаге, чтобы сохранить ее в своем подсознании. Готовься проснуться с новыми идеями.

14 \ Как быстро плохой сон отразится на отношениях с женщиной?

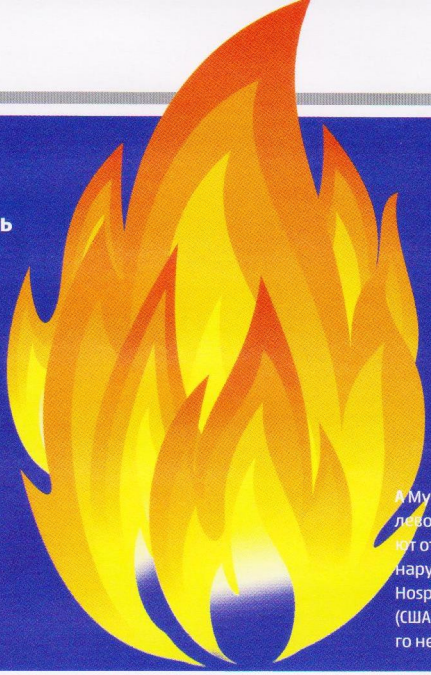
- ● **А** хватит одной ночи
- ● **Б** хватит одной недели
- ● **В** хватит одного месяца

А Всего одна бессонная ночь — и пара может разругаться из-за какой-нибудь ерунды, утверждают в Университете Калифорнии (США). Причем бессонница хуже влияет на женщин: им требуется на 10–20 минут больше времени в объятиях Морфея, чем нам с тобой; они также хуже переносят недосып. Будь джентльменом, утром отправляйся в душ первым, дай ей еще немножечко подрыхнуть.

17 \ Где слаще засыпать?

А В Женевском университете установили: убаюкивающее покачивание гамака влияет на мозговые волны — ты засыпаешь быстрее и спишь крепче. Да, укачивание работает не только с младенцами! Если жена против превращения спальни в пляжную зону, читай перед сном книжку в кресле-качалке — это расслабит и даст тот же эффект.

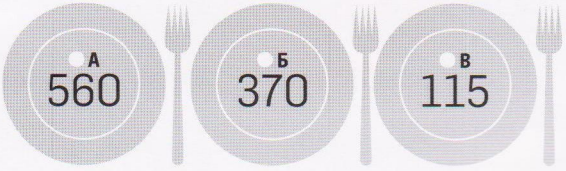
19 \ Как надо спать, чтобы предотвратить изжогу?



- А На левом боку
- Б На правом боку
- В На животе
- Г На спине

А Мужчины, которые спят на левом боку, меньше страдают от изжоги ночью, как обнаружили врачи из Graduate Hospital в Филадельфии (США). Анатомия, тут уж ничего не попишешь.

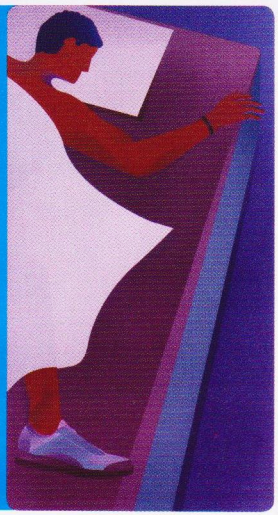
20 \ На сколько больше ккал в день потребляет средний мужик, если не высыпается?



А Много бодрствуешь — будешь толстым. Недосып вносит сумятицу в работу гормонов аппетита: уставший мужчина съест на 22% больше килокалорий (в среднем это как раз 560), чем отдохнувший. Если прошлая ночь не удалась, променяй за обедом простые углеводы на сложные (они помогут тебе дольше оставаться сытым). И пей побольше воды, но не прямо перед сном.

18 \ Может ли физическая нагрузка вылечить бессонницу?

- А Да
- Б Нет



А Может, но ты должен заниматься регулярно и не менее 4 месяцев, чтобы почувствовать эффект, говорит Journal of Clinical Sleep Medicine. Помогают любые упражнения и даже пробежки — главное, тратить на все это не менее 150 минут в неделю.

21 \ Что съесть, чтобы справиться с джетлегом (сбоями сна при перемещении в другой часовой пояс)?

В Яйцеголовые из Гарварда прописали тебе голодовку на 16 часов, если ты уехал в другое время. В твоем организме есть внутренние "часы приема пищи", которые сходят с ума от джетлега; короткий пост помогает перезапустить их.

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK, FOTOIMEDIA

22 \
У тех, кому уже исполнилось 30, фаза медленного сна...

- ○ **А** Увеличивается на 52%
- ○ **Б** Уменьшается на 82%
- ○ **В** Остается прежней

Б Плохие новости для наших старших товарищей: от фазы медленного (он же глубокий) сна, в ходе которого ты отдыхаешь и расслабляешься, после 30 лет остаются только рожки да ножки. Стрессы на работе, а также другие взрослые проблемы даром не проходят. Чтобы хоть как-то улучшить ситуацию, не смотри на ночь телевизор и не играй в компьютерные игрушки.

23 \
В крепких семьях...

- ○ **А** Спят в разных кроватях
- ○ **Б** Спят без одежды
- ○ **В** Спят с другими людьми

Б Забудь про пижаму. Опрос, проведенный в США, показал: целых 57% пар, которые спят без одежды, довольны своим браком; среди поклонников пижам счастливцев — 46%. Прикосновения "кожа к коже" повышают выработку в организме гормона окситоцина — а он отвечает за привязанность и желание погладить партнера по голове.

И СКОЛЬКО ТЫ НАБРАЛ?

Каждый правильный ответ = 1 балл

0–10
ТАЙЛЕР ДЕРДЕН

Наверняка у тебя бессонница, верно? Но не спеши в "Бойцовский клуб", попробуй лучше поесть тыквенных семечек на ночь. Это один из самых богатых источников магния — минерала, который улучшает качество сна. Запей семечки вишневым соком, и Песочный человек придет за тобой, не успеет твоя голова коснуться подушки.

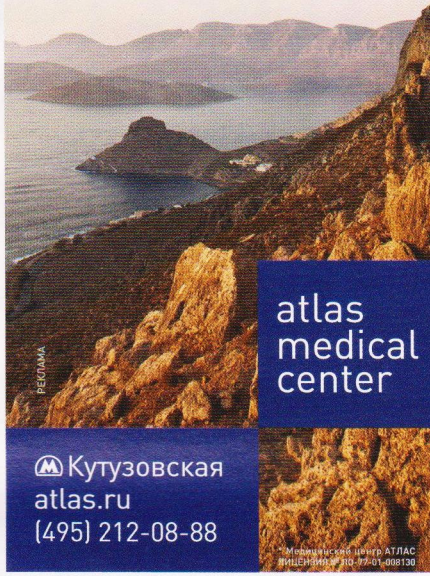
11–19
СОН ПРО НЕ СОН

Ты вроде прилежный читатель Men's Health, но что-то ты упускаешь — твоя подушка видит тебя не так часто и не так подолгу, как ей хотелось бы. Продли свой сон, поев на ночь йогурта со сложными углеводами (например, мюсли): кальций способствует преобразованию триптофана в мелатонин, тот самый гормон сна и отдыха.

20+
ЛУЧШИЙ В КРОВАТИ

У тебя все прекрасно, но вот тебе дополнительная информация: кусочек сыра перед сном может повлиять на сновидения. Университет Суррея представил результаты странноватого исследования: мужчинам, которые любят твердый сыр, чаще снятся знаменитости; потребители сыра с голубой плесенью видят энергичные сны с закрученным сюжетом, а поклонники полутвердых сортов просто дрыхнут без сновидений. Попробуем проверить? ■

МОЙ ВРАЧ ЗАРАЗИЛ МЕНЯ ЖАЖДОЙ ЖИЗНИ



НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

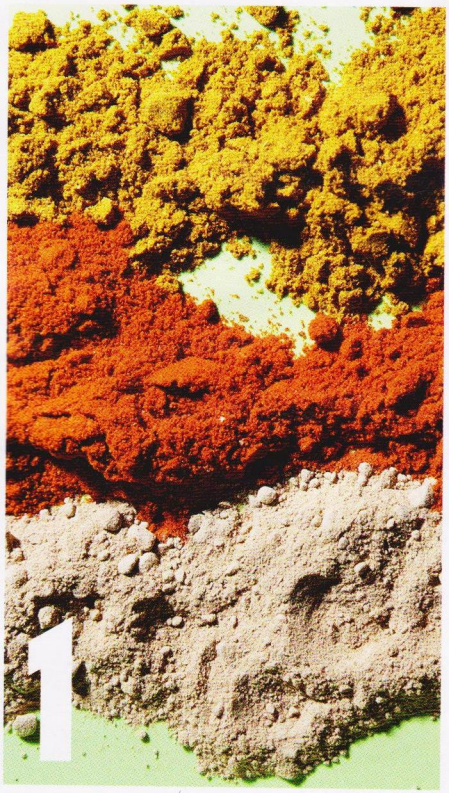
25 СЕКРЕТОВ КУХНИ

ОНИ ТВОИ

ПЕРЕД ТОБОЙ ЭКСПРЕСС-КУРС УПРАЖНЕНИЙ С ЕДОЙ — ОСВОИВ ЕГО, ТЫ СМОЖЕШЬ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ЧЕРНЫЙ ПОЯС В ОБЛАСТИ ТАЙНЫХ ПОВАРСКИХ ТЕХНИК. ТЕПЕРЬ ТЫ НЕ ПОТРАТИШЬ НИ ОДНОЙ ЛИШНЕЙ МИНУТЫ У ПЛИТЫ И ВЫЖМЕШЬ ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ ВСЮ ПОЛЬЗУ, ЧТО ТАИТ В СЕБЕ ПРИГОТОВЛЕННАЯ ТОБОЙ ПИЩА.

ТЕКСТ: ПОЛ КИТА

ЗВЕЗДНЫЕ ШЕФЫ НЕ ОРУДУЮТ ДОМА ЯПОНСКИМИ НОЖАМИ ЗА ДИКИЕ ТЫСЯЧИ И НЕ ПАССЕРУЮТ ОВОЩИ В ТРЕХСЛОЙНЫХ МЕДНЫХ СОТЕЙНИКАХ. НО ВОТ ПИТАЮТСЯ ОНИ ТОЧНО ЛУЧШЕ, ЧЕМ МЫ С ТОБОЙ. А ПОЧЕМУ? ■ ПОТОМУ ЧТО У НИХ НА ВООРУЖЕНИИ ВЕСЬ АРСЕНАЛ ХИТРЫХ КУХОННЫХ УЛОВОК И СЕКРЕТНЫХ КУЛИНАРНЫХ ПРИЕМОВ. ХОЧЕШЬ ГОТОВИТЬ ГАРНИРЫ РЕСТОРАННОГО КАЧЕСТВА В МИКРОВОЛНОВКЕ? ПРЕВРАЩАТЬ ДЕШЕВОЕ ВИНО В ДОРОГОЕ? ЧИСТИТЬ ЧЕСНОК, НЕ ПРИКАСАЯСЬ К НЕМУ РУКАМИ? НАШИ ТАЙНЫЕ ТЕХНИКИ ПОМОГУТ ТЕБЕ СТАТЬ НАСТОЯЩИМ КУЛИНАРНЫМ ГУРУ.



1

ПОРОХ В ПОРОХОВНИЦАХ

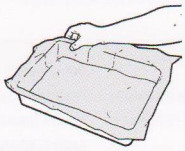
Обнови свою полку со специями, замешав собственные оздоровительные смеси под руководством шефа Иден Гриншпэн, ведущей кулинарного шоу Eden Eats (США).

	СМЕСЬ А	СМЕСЬ Б	СМЕСЬ В	СМЕСЬ Г	СМЕСЬ Д
ЗИРА	●		●	●	●
КОРИАНДР	●		●	●	●
КУРКУМА	●	●			
КОРИЦА				●	
КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ		●	●		
ПАПРИКА		●			●
ИСПОЛЬЗУЙ В	Жареные креветки, рыба	Свиные ребра	Самодельный чили	Бургер из ягнятины	Печеные овощи
ХОРОШО ДЛЯ	Сердце	Борьба с простудой и гриппом	Борьба с холестерином	Профилактика болезни Альцгеймера	Разгон метаболизма

2

ПОСТАВЬ РЕКОРД ПО ДОМАШНЕМУ БАРБЕКЮ ДЛЯ ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

Как только летнее солнце попрощается с тобой до весны, тащи решетку для гриля в дом и используй ее по-новому — готовь с огоньком даже в самую тоскливую зимнюю погоду.



ШАГ 1

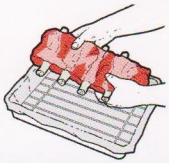
Заложи основу

Возьми глубокий противень, застели его фольгой, оставив по 7–8 см свисать за краями (как на картинке). Брось в центр пригоршню мелкой древесной щепы для копчения (можешь купить уже готовую). Чем больший кусок мяса (птицы/рыбы) ты собираешься готовить, тем больше щепок тебе надо.

ШАГ 2

Обеспечь прикрытие

Прикрой щепки двумя слоями фольги (на всю ширину дна противня) и прижми всю конструкцию, плотно вставив в противень плоскую решетку для гриля. Делая такое "домашнее" барбекю, ты получаешь отменно пахнущую дымком еду, начисто лишенную канцерогенов, — это отличает наш способ от копчения на открытом огне.



ШАГ 3

Внимание на центр

Теперь выложи в центр решетки еду (посоленную и приправленную), накрой тремя слоями фольги. Соедини верхний и нижний слои фольги по краям, чтобы создать герметично закрытый кокон. Лучше, если верхний слой будет не натянут плоско над противнем, а под ним останется немного пространства. Так дыму будет легче окутывать твою еду со всех сторон.

ШАГ 4

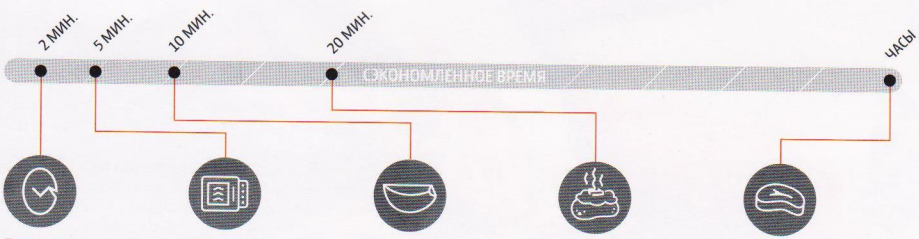
Разверни свой приз

Поставь противень на большой огонь на 3 мин. Почувствовав запах дымка, убавь газ и дай еде прокоптиться: 10–15 мин. рыбе, 15 — стейку и отбивной, 25 мин. — ребрышкам, куриным грудкам или говяжьей вырезке. Выключи огонь, дай постоять 15 мин. и разворачивай. Проверь мясо ножом: если не допеклось — сунь в разогретую духовку, чтобы дошло до кондиции. Подавай.

3

МАКСИМАЛЬНОЕ УСКОРЕНИЕ

Быстро не значит плохо. Особенно если все делать с умом и экономить время с помощью наших кухонных хитростей.



Легкая скорлупа

Прискорбный факт: чем свежее твои яйца, тем хуже с них сдирается обшивка. Но нет, не жди совета покупать яйца подряхлее. Вот тебе секрет мастеров: перед тем как снять с огня уже дошедшие до готовности яйца, брось в кастрюлю щепотку пищевой соды. Она проникнет под яичную кожуру и не даст альбумину из белка прилипнуть к внутренней стороне скорлупы.

Овощи в микроволновке

Приготовить замороженный горошек или брокколи в небольшом количестве воды в СВЧ-печи — это не только быстрее, чем кипятить на плите, но и полезнее. В овощах сохраняется куда больше нужных тебе микроэлементов.

Чистый чеснок

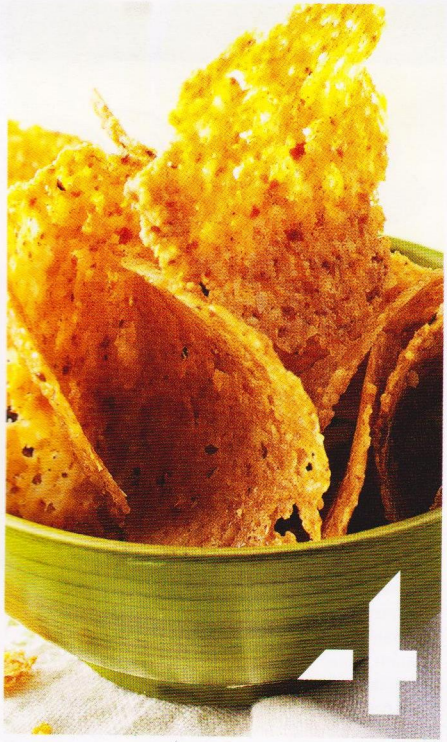
Лущи чеснок, не пачкая рук. Возьми нужное тебе количество зубчиков и две глубокие миски одинакового диаметра. Брось чеснок в одну и, как куполом, накрой сверху другой (вариант два: закинь в емкость от старого шейкера и закрой крышкой). А теперь энергично тряси секунд 20. Вывали на поверхность. Готово — голенькие чесночины отдельно, шелуха отдельно.

Быстрая картошка

Любишь печеные клубни? Молодец, это вкусно и полезно. А чтобы ускорить процесс запекания, для начала положи картофель или батат в микроволновку на 1 минуту на самую большую мощность. И только потом отправляй в разогретую духовку. Этим нехитрым приемчиком ты ровно вполовину сэкономил время выпекания картохи в духовке.

Мягкое мясо

Собрался всю ночь размораживать кусок мяса при комнатной температуре. Ну и дурень. Лучше возьми плотный полиэтиленовый пакет, сунь в него ледяной кусок, крепко завяжи. Налей в глубокую миску холодной воды, погрузи пакет, оставив на воздухе узел. Меняй воду раз в полчаса. Мясо будет готово к дальнейшей обработке за 2–3 часа (верно для куска весом в 1,5–2 кг).



4

ЛОВИ ВОЛНУ

Если ты пользуешься микроволновкой, только чтобы разогреть остатки ужина, ты впустую тратишь жизнь этой умной машины. Вот три быстрых рецепта шефского уровня, немедленно попробуй.

Соль из маслин

Дегидрированные маслины — отличная замена соли, а также мощный стимулятор твоего иммунитета.

ГОТОВЬ ТАК: брось парочку на блюдце и прожарь в микроволновке 2 минуты на полной мощности. Остуди, чтобы можно было взять в руки и раскрошить пальцами. Приправа готова — соленая, ароматная, красивого черного цвета. Используй в рецептах вместо обычной морской соли, добавляя к рыбе или мясу.

Сырные чипсы

Эта элегантная еда стоит немало — если покупать в супермаркете. А ты сделай чипсы сам.

ГОТОВЬ ТАК: возьми 2–3 столовые ложки тертого пармезана, насыпь их на тарелку в виде максимально тонких плоских кругов диаметром 10 см. Отправь блюдо в печку на 50% мощности на 60–90 секунд. Когда диски слегка остынут, подцепи ножом и сними с тарелки. Можешь даже слегка согнуть их для пущей нарядности, пока мягкие.

Хрустящая петрушка

Каждый дурак может порезать свежей травки на тарелку. А вот посыпать блюдо хрустящей петрушкой — это высшее мастерство. Полезное знание: петрушка при микроволновой обработке не теряет содержащиеся в ней вещества, поддерживающие здоровье сердца.

ГОТОВЬ ТАК: возьми горсть цельных листьев петрушки, смешай в миске с 1 ст. л. рапсового масла (оно самое полезное, если речь идет о тепловой обработке) или подсолнечного, разложи на застеленное бумажным полотенцем блюдо — так, чтобы листочки лежали отдельно друг от друга. Жарь в микроволновке на 75% мощности примерно 3 минуты.

ТАЙНЫЙ АРСЕНАЛ

Лучшее кулинарное вооружение надо искать вовсе не в ящике кухонного стола. Используй подручные средства.

Большая винная бутылка

Не спеши расставаться с бутылью от шампанского — она тебе еще послужит. Эта емкость отбивает мясо не хуже скалки, а орудовать ею гораздо удобнее. Просто положи кусок стейка меж двух кусков пищевой пленки и как следует поколоти его бутылкой. Получишь отменный сэндвич из самого дешевого куска мяса.

Майк Лата, шеф ресторанов FIG и The Ordinary (США)

Тонкогубцы

Лучший инструмент для удаления скользких крупных костей из сырой и соленой рыбы. Разделив рыбину надвое вдоль хребта, пальцем слегка оттяни рыбью плоть, чтобы обнажить конец кости, и, захватив кость тонкогубцами, аккуратно вытягивай ее по направлению к голове. Если же тебе досталось филе и понять, где тут была голова, не выходит, то, подцепив кость, просто тяни ее на себя, стараясь не перегибать и не выворачивать в стороны, чтобы косточка не обломилась.

Брайан Кэлверт, владелец ресторана James in Brooklyn (США)

Деревянные палочки для еды

Заказал суши на дом? Ешь на здоровье, а палочки вымой и сохрани. Ими удобно мешать на сковороде яйца (если нужно получить не глазунью, а воздушную комковатую массу), переворачивать кусочки бекона во время жарки, доставать из банок скользкие от масла вяленые томаты и верткие оливки. Вилка тут поможет не всегда: она царапает поверхности, не всюду пролезает, оливки на ней застревают и т.д. С палочками все происходит быстрее и аккуратнее.

Брайан Кэлверт

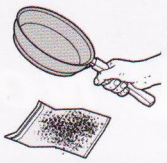
Беспроводная дрель

Вставь в патрон венчик для взбивания от старого миксера (миксеры ломаются часто, а вот насадки живут веками). Включай кнопку и взбивай в миске воздушную смесь для омлета. Или вот такой трюк: открути ручку от мельницы для специй, насади дрель на освободившийся штифт, нажми на кнопку — перец и любые другие специи за секунду превратятся в пыль.

Джейсон Пол Смит, автор блога DIYHacksAndHowTos

СОЛЬ НА РАНУ

Шеф Брайан Кэлверт показывает кулинарный трюк, как сделать идеальный гравлакс (скандинавскую версию соленой семги), которая позаботится о восстановлении твоих мышц после тяжелой тренировки.



ШАГ 1

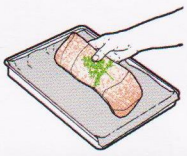
Бей первым

Возьми плотный полиэтиленовый пакет, швырни внутрь: 150 г крупной соли, 2 ст. л. коричневого сахара, по 1 ст. л. семян кориандра и фенхеля, черного перца горошком. Выдави из пакета воздух, плотно закрой, положи на стол и хорошенько отбей сковородкой, чтобы содержимое измельчилось. Да, ты мог бы все смолоть в кофемолке, но получилась бы пыль, а для хорошего гравлакса важно, чтобы все специи были крупной дробью.

ШАГ 2

Добавь огня

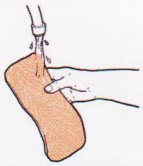
Вытряхни все добро из пакета в миску, добавь потертую цедру половины лимона (снимай с цитруса только глянцевую желтую часть кожуры, старайся не задевать белой прослойки, покрывающей дольки, она слишком мягкая и влажная, будет сбиваться в комочки) и столовую ложку водки. Все хорошенько перемешай.



ШАГ 3

Всыпь ему

Положи 1 кг филе лосося шкуркой вниз на застеленный пищевой пленкой поднос или противень, равномерно посыпь приготовленной смесью и слегка припороши сверху свежим укропом. Эта травка выводит из твоего тела свободные радикалы, которые образуются после интенсивных упражнений. Теперь плотно замотай филе в пленку и выложи на поднос, застеленный бумагой для выпечки или пергаментом.



ШАГ 4

Все, готовенький

Положи на рыбу еще один лист бумаги и придави подносом или плоской тарелкой, сверху водрузи груз (пару кирпичей или консервные банки). Отправь всю конструкцию в холодильник на 2–3 суток (показатель готовности — рыбья плоть стала более упругой и плотной). Вынь, распакуй рыбину и прополощи под струей холодной воды. Обсуши. Ешь через час после тренировки, не осилишь все — храни в холодильнике не больше 3 суток.

МАГИЧЕСКИЕ КРИСТАЛЛЫ

Три способа сделать свою жизнь лучше с помощью поваренной соли

Удали жир на кухне

Надо привести в порядок печку, а чистящие средства закончились? Соль тебе в помощь. Щедро присыпь ею бурые пятна запекшегося жира на противне и на внутренней поверхности духовки. Подожди минут 10, лезь в духовку, вооружившись смоченной теплой водой губкой, и уверенными движениями смывай эти пятна грязи с лица твоей кухни. Быстро, просто, с минимумом усилий.

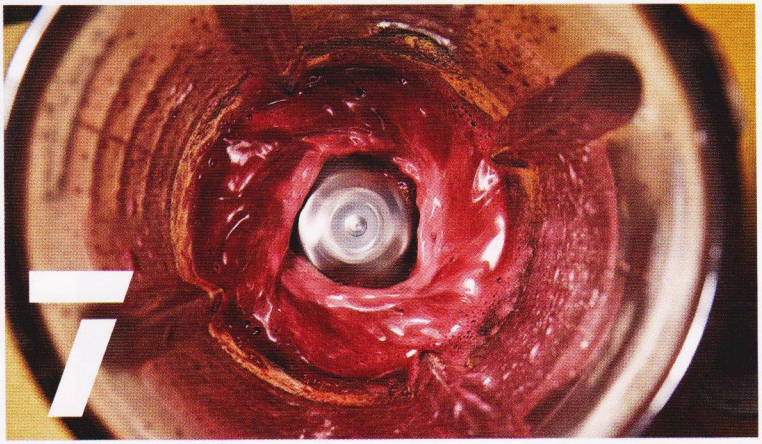
Приготовь в ней еду

Когда запекаешь цельный кусок мяса или рыбы (даже в фольге или "рукаве"), есть шанс промахнуться со временем и получить засушенную еду. Пеки продукты в соляной корке. Делай так: в большой миске взбей 12 яичных белков до состояния пены, затем вмешай туда 1 кг крупнозернистой соли (если ты готовишь мало — возьми всего вполовину меньше). Распредели половину белково-соляной смеси по противню, выложи на нее рыбину или кусок мяса и полностью покрой его второй половиной смеси. Запекай так, как полагается для этого вида продукта. После того как вынешь из духовки — дай постоять 5 минут, потом отколупни панцирь и кисточкой смахни излишки соли. Подавай.

Наполни ее ароматами

Готовую соляную смесь можно купить, но выбор в магазинах небольшой, да и стоит она немало. Так что сам сваргань себе микс. Засыпь крупную соль в комбайн, добавь пахучие ингредиенты на свой вкус: рубленый чеснок, лимонная цедра, нарезанные травы (свежие или сухие), острый соус, или что там тебе еще в голову придет. Измельчи все за пару секунд на режиме пульсации, рассыпь продукт на бумажном полотенце и просуши 12 часов. Храни в плотно закрывающейся банке.

ФОТО: THOMAS MACDONALD, SIM-ФОТОСТУДИЯ, FOTODOM/STOCKFOOD



БАРНЫЙ РАЗРЯД

Научись подавать напитки, как в самых фешенебельных ресторанах мира, — освой эти практики опытных барменов. Твой арсенал — это:

блендер для вина

Аэрирование вина — то есть насыщение его кислородом — раскрывает вкус и аромат напитка. И даже дешевое вино становится существенно лучше. Для полноценного насыщения кислородом бутылку вина следует подержать открытой не меньше часа. Но можно сократить это путь: отправь свое каберне в блендер и взбей на максимальной скорости 30–60 секунд. Подожди, пока осядет пена, и, сохраняя полную невозмутимость, разливай по фамильным хрустальным кубкам.

соль для пива

Как быстро охладить пиво, обмотав бутылку мокрой газетой и отправив в морозилку, мы тебе уже рассказывали (см. номер МН за август 2013 года). А вот новый метод: в миску насыпь побольше кубиков льда, плесни холодной воды, добавь 1 ст. л. соли и теплую бутылку. Под воздействием соли лед начнет стремительно таять, а вода резко охлаждаться (из-за соли температура ее замерзания сдвинется ниже нуля). Пиво охладится куда быстрее, чем если бы ты просто бросил его в холодильник.

чайник для льда

Если налить в формочки для льда воду из-под крана (даже фильтрованную), на выходе получишь слегка мутноватые кубики. Хочешь получить кристально прозрачные — готовь их из остывшей хорошо прокипяченной воды. Во время кипения выпариваются растворенные в жидкости газы, от которых вся муть на льду и происходит.

бечевка против пробки

Сломал пробку, открывая бутылку? Не беда. Протолкни застрявший кусок пробки внутрь бутылки. Потом найди кусок бечевки длиной 35–40 см и сооруди на одном его конце толстый двойной узел. Опусти узелок внутрь бутылки; подгони пробку к горлышку так, чтобы узел веревки располагался за ней; тяни за веревку — оп-ля, узел вытолкнул пробку наружу. Можешь подавать вино на стол, никто не узнает о твоей оплошности. ■

Я УЖЕ БОЛЬШОЙ

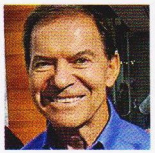
В КОНЦЕ НОЯБРЯ ПРОЙДЕТ THE AMATEUR MR. OLYMPIA MOSCOW – ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ВЕРСИЯ И ОДНОВРЕМЕННО ОТБОРОЧНЫЙ ЭТАП САМОГО ВАЖНОГО НА ПЛАНЕТЕ КОНКУРСА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОДИБИЛДЕРОВ. В ПРЕДДВЕРИИ ЭТОГО СОБЫТИЯ MH РЕШИЛ ВСПОМНИТЬ 5 САМЫХ-САМЫХ "МИСТЕРОВ" В ИСТОРИИ КОНКУРСА.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН

Ларри Скотт через год после своей триумфальной победы на первом "Мистере Олимпия", 1966 год

Самый первый

ЛАРРИ СКОТТ
ПРОЗВИЩЕ: **ЛЕГЕНДА**
МИСТЕР ОЛИМПИЯ: **1965, 1966**
ГОДЫ ЖИЗНИ: **12.10.1938 – 8.03.2014**
РОСТ: **170 СМ**



Соревновательные параметры*:
вес — 94 кг | бицепс — 50 см | грудная клетка — 128 см

Годовалый ребенок стоит на полу в трусах. Держит на вытянутой руке здоровенное кресло. С такой картинки начинался первый комикс о Супермене — парне с неестественно огромными мышцами, который может двигать целые планеты. В октябре 1938 года, спустя четыре месяца после выхода дебютного номера Action Comics с историей про Супермена, в американском Блэкфуте родился другой младенец — Ларри Скотт. Следующие десять лет мир вокруг Ларри будет выглядеть так: маккартисты винят во всех бедах коммунистов, набирает обороты холодная война, две сверхдержавы в поте лица трудятся над атомными бомбами. Ну и одновременно — золотой век комиксов: Бэтмен, Капитан Америка, Атомный Громовержец и другие рельефные герои бороздили просторы миллионов детских спален. Именно на страницах комиксов появилась реклама одной из первых в мире бодибилдинг-тренировок. "Зачем быть слабым, если можно стать сильным?" — спрашивал малолетних читателей накачанный автор тренинг-курса Чарльз Атлас, улыбаясь с картинки, словно Супермен. Ларри вовсю зачитывался комиксами, а в 16 лет впервые заявился в качалку. Тогда никому и в голову бы не пришло называть его ни "Легендой", ни хотя бы "Атомным Громовержцем" — это был канонический дрищ с бицепсом 28 см в диаметре. В 1965 году, когда Ларри взял первого в истории "Мистера Олимпия", человек уже слетал в космос, ну и Ларри похорошел — его бицепс вырос до 50 см. Супергерой этой заметки умер в 2014 году в возрасте 75 лет, когда в прокат готовилась очередная история про Супермена — мультфильм "Лига справедливости: Война".

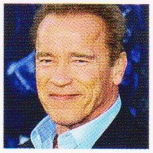
*Здесь и далее указаны данные на момент последнего участия в "Мистере Олимпия"

КАК МАСЛОМ НАМАЗАНО

Профессиональный конкурс Mr. Olympia проходит с 1965 года, его устроителем выступает Международная федерация бодибилдинга и фитнеса (IFBB, www.ifbb.com). Сейчас основная площадка "Мистера Олимпия" — Лас-Вегас (США). Судьи оценивают не только размеры спортсмена, но и проработку каждой мышцы и общую гармоничность тела конкурсанта. Чтобы и тебе стать участником "Мистера Олимпия", нужно выиграть несколько весомых любительских соревнований (тут тебе выдадут удостоверение профессионала — IFBB Pro Card), а потом победить и на профессиональных смотрах (например, на Arnold Classic или New York Pro). К участию допускаются и участники предыдущего "Мистера Олимпия", занявшие места с 1-го по 5-е.
Но есть путь короче. The Amateur Mr. Olympia — как раз любительские турниры, но из особых. Их отличают более мягкие требования к проработке мышц и размерам спортсменов. The Amateur проходят несколько раз в год, каждый раз в новом месте. Москва (28–30.11.2014) в качестве площадки выбрана впервые. Абсолютный победитель получит сразу и денежный приз (в Москве это $6000), и карту IFBB Pro Card, и путевку на профессиональный Mr. Olympia в Лас-Вегасе.

Арнольд Шварценеггер на съемках фильма "Качая железо", 1976 год

Самый знаменитый



АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР

ПРОЗВИЩЕ: **АРНИ**

МИСТЕР ОЛИМПИЯ: **1970–1975**

ГОДЫ ЖИЗНИ: **30.07.1947 – НАСТ. ВР.**

РОСТ: **178 СМ**

Соревновательные параметры:
вес — 107 кг | бицепс — 55 см | грудная клетка — 140 см

Ах, сколько угля было в детстве у маленького Арнольда! Представь: австрийская деревушка Таль, недалеко от Граца. Очередная осень. Перепачканный углем Арни стоит на пригорке и бездумно пялится на развалины старинного замка, который расположился прямо тут, перед пыльным домом будущего культуриста. "Идем таскать уголь в подвал, зимой топить нечем будет!" — вопит ему отец и стучит тяжелым полицейским ботинком по старой тачке. Они таскают до обеда, а потом, сидя за столом, отец рассказывает про свои будни — работу сотрудника правоохранительных органов. "Черной суровой ночью этот мерзавец кидается на нас с ножом" — что-то такое с жаром выкрикивает глава семейства и, скорее всего, проливает суп на скатерть. Чем бы заняться после обеда Арнольду? Есть идея — таскать уголь. Что бы сделал ты, читатель, если бы всю неделю пачкался в чем-то черном? Душ, ванна? Шварценеггер всем сердцем мечтал бы мыться чаще, но эта процедура давалась ему тяжело. Сначала нужно было натаскать воды из колодца, который стоял в двух километрах от дома. Когда ванна наполнялась (Арнольд к тому времени успевал изрядно вспотеть и запыхаться), в первую очередь мылся отец, потом мать, и следом, ровно в той же мутной воде, чистила свое тело будущая звезда обложек журналов о бодибилдинге. Что ж, спасибо углю и воде за то, что Шварц вырос выносливым и привычным к трудностям: он победил во всевозможных конкурсах, стал звездой кино, потом политиком (губернатором штата Калифорния в 2003–2011), потом опять кинозвездой... Но никакой благодарности к главному мучителю своего детства — ископаемому виду топлива, образовавшемуся из останков древних растений, — Арнольд Густавович не испытывает. Став политиком, Шварц всеми своими огромными руками взялся за поддержку Киотского протокола. Страны, присоединившиеся к этому международному соглашению, обязуются сокращать вредные экологические выбросы в атмосферу. А как бы это сделать? Ну, например, уменьшить потребление угля — вот что написано в этом важном документе.

Самый титулованный

ЛИ ХЕЙНИ
ПРОЗВИЩЕ: **НЕТ**
МИСТЕР ОЛИМПИЯ: **1984–1991**
ГОДЫ ЖИЗНИ: **11.11.1959 – НАСТ. ВР.**
РОСТ: **180 СМ**

Соревновательные параметры:
вес – 112 кг | бицепс – 52 см | грудная клетка – 137 см

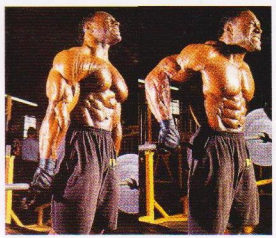
Пассажирский самолет несется над Атлантическим океаном, место назначения — Испания. В салоне полутемно, а в кресло еле поместился огромный пассажир, передвижная гора Эльбрус, медведь-гризли в официальном костюме — американец Ли Хейни, восьмикратный чемпион "Мистера Олимпия". Сейчас он как член Мировой федерации бодибилдинга буднично летит в мадридскую штаб-квартиру IFBB. К бюрократической работе Хейни не привыкать, ведь он еще при Билле Клинтоне несколько лет был председателем Президентского совета по физической культуре и спорту США.

А чем еще занимаются великаны, когда больше не выходят, намазанные маслом, под свет прожекторов? Ли Хейни написал две книги (разумеется, по бодибилдингу) и сейчас трудится еще над одной; снялся в нескольких документальных фильмах; ведет передачу на христианском радио; владеет сетью фитнес-клубов; а еще построил и содержит за свой счет детский домдеревню (с зоопарком, между прочим).

А о чем думают горные хребты на пенсии? 55-летний Хейни смотрит в окно, там пролетают перистые облака, и в них явно можно разглядеть дельтовидные мышцы соперников на его первом "Мистере Олимпия" в 1981 году. Вот, на высоте в 10 000 километров отчетливо вырисовываются силуэты египтянина Мохаммеда Маккави и немца Юсупа Уилкоша, занявших второе и третье места: Хейни обошел их тогда с легкостью, а позже еще 7 лет (последний — в 1991-м) становился победителем "Олимпии". Это рекорд, который не побил еще ни один спортсмен. Рони Колеман (МН писал о нем в феврале 2009 года) лишь повторит тот же самый результат в 2005 году, спустя 14 лет после Хейни.

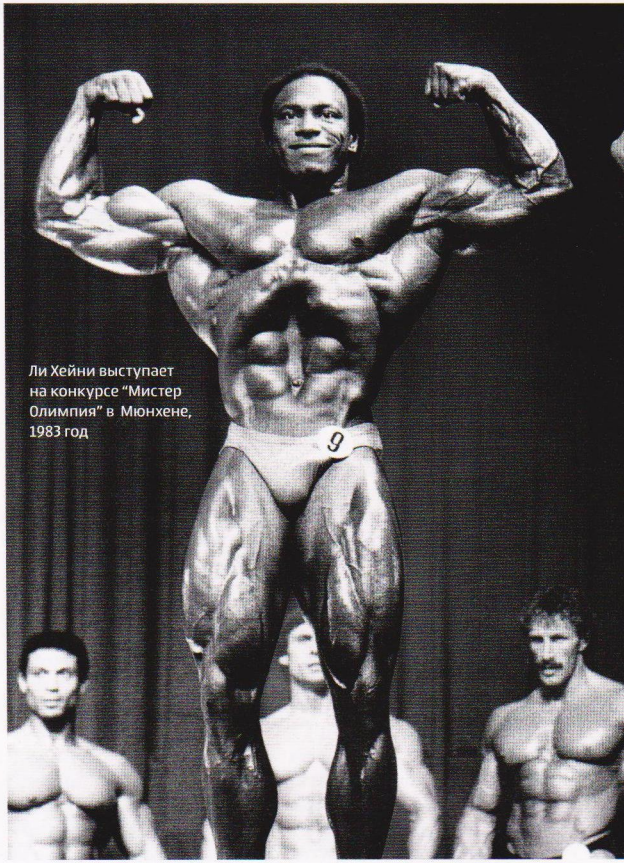
ЗАДНИЙ ХОД

В 1980-е Ли Хейни придумал "Тягу Хейни", упражнение для проработки заднего пучка плечевых дельтовидных мышц, которым и сейчас пользуются многие спортсмены.

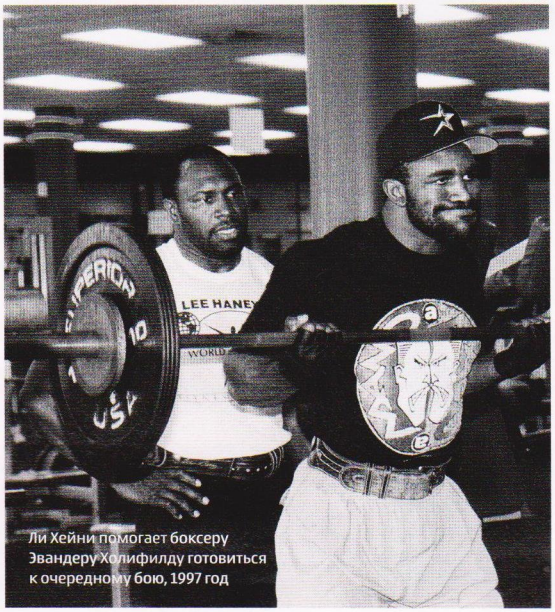


1. Стань спиной к штанге, возьмись за гриф на ширине плеч.
2. Тяни наверх, огибая ягодицы, но не отдаляя штангу больше, чем на пять сантиметров от тела. Голову держи прямо. Подняв штангу чуть выше поясницы, опускай вниз.

Выполни 3 подхода по 10 повторов.



Ли Хейни выступает на конкурсе "Мистер Олимпия" в Мюнхене, 1983 год



Ли Хейни помогает боксеру Эвандеру Холифилду готовиться к очередному бою, 1997 год

Самый завязавший

ДОРИАН ЙЕЙТС

ПРОЗВИЩЕ: **ТЕНЬ**

МИСТЕР ОЛИМПИЯ: **1992–1997**

ГОДЫ ЖИЗНИ: **19.04.1962 – НАСТ. ВР.**

РОСТ: **178 СМ**

Соревновательные параметры:
вес — 121 кг | бицепс — 54 см | грудная клетка — 148 см

Смотри, кого-то колотят на узкой улочке. Кто больше всех усердствует? Да это же наш Дориан, вот он охаживает бедолагу ногами. Эй, прохожий, ты как-то странно прищурил глаза — получи кулаком в нос. Женщина, подождите, мне нужно вас обозвать. 1976 год, по улицам Англии гордо вышагивают первые скинхеды, они слушают регги и ска и носят в кармане ножи. Когда Дориан переехал с мамой жить в Бирмингем, ему исполнилось 14 лет — он сразу же вписался в местную компанию скинхедов. Пока другие дети потели над уроками дома, Дориан шлялся с друзьями по клубам и устраивал потасовки. В апреле 1981 года в Англии случаются массовые беспорядки. О да, это настоящий праздник для молодого и агрессивного человека. Темнокожие жители громко протестуют против действий полиции: красочно вспыхивают машины, витрины разлетаются на разноцветные осколки, служители правопорядка первый раз в истории Соединенного Королевства применяют слезоточивый газ. Где-то среди всего этого бардака носится довольный Дориан — тоже бьет и поджигает. Потом беспорядки закончатся (только в Лондоне было уничтожено около 60 полицейских автомобилей, повреждено две сотни зданий) и в тюрьму отправится около 500 человек — в том числе и 19-летний Йейтс. Полгода он проведет в заключении и в местном душном зале начнет тягать штангу, которая потом и выведет его на олимп для бодибилдеров. И вот уже наш герой красуется на фотографиях и добро улыбается с рекламы пищевых добавок. А тот свирепый период юности на сайте чемпиона теперь описывается кратко: “Дориан попал в беду и решил больше не заниматься плохими вещами”. Ну и вроде как да, не занимается.

Дориан Йейтс готовится к соревнованиям, 1993 год

ЧЕТЫРЕ ФАКТА О БОДИБИЛДИНГЕ

1959 ГОД

Первый спортсмен в мире начинает принимать анаболические стероиды. Его зовут Билл Марч, он член американской сборной по тяжелой атлетике. Препарат дал ему спортивный врач команды — Джон Зиглер. Массово эти вещества запретили лишь в 2005 году, когда представители 191 страны подписали Всемирную антидопинговую конвенцию. Сейчас, к примеру, в России анаболические стероиды под особым контролем государства (их сбыт попадает под статью 234 УК РФ, “незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ”).

74 ГОДА

Японцу Цутому Тосака. В этом возрасте он до сих пор занимается бодибилдингом и участвует в соревнованиях. В 2009 году японца внесли в Книгу рекордов Гиннесса.

204 СМ

Такой рост у самого высокого в мире профессионального бодибилдера, американца Ноа Стира (его вес – 160 кг).

1948 ГОД

Один из первых в СССР конкурсов культуризма: В московском Концертном зале имени Чайковского проходит конкурс красоты телосложения. Побеждает цирковой акробат Александр Ширай.

Фил Хит на конкурсе Arnold Classic, 2008 год

Самый свежий

ФИЛ ХИТ

ПРОЗВИЩЕ: **ДАР**

МИСТЕР ОЛИМПИЯ: **2011–2014**

ГОДЫ ЖИЗНИ: **18.12.1979 – НАСТ. ВР.**

РОСТ: **175 СМ**

Соревновательные параметры:
вес — 111 кг | бицепс — 56 см | грудная клетка — 138 см

Фил, последний на сегодня "Мистер Олимпия", вообще-то хотел стать баскетболистом. Он поначалу даже не задумывался о том, чтобы отрастить себе шею, как у быка, и раскачать бедра до толщины фонарного столба. 15-летний Фил, уложив в кровать свое от рождения недлинное тело, рисовал в воображении: он Майкл Джордан, он забрасывает победный баскетбольный мяч в кольцо... Хит с завистью оглядывал длиннющие телевизионные вышки, влажными глазами смотрел на бесконечные стволы сосен, не мог оторваться от трехметровых удочек. Хит просил высшие силы дать ему самое лучшее в мире будущее — немного подрасти и играть в одной из команд NBA. Но Филу удалось попасть лишь в студенческую сборную института Денвера. Вот нашему герою 23 года, учеба закончена, а измерительная планка так и замерла на 175 сантиметрах. И вместо того чтобы расти в длину, Фил решает расти вширь. К этому у него вдруг обнаруживается большой талант. Он налегает на гантели и штанги, растет как на дрожжах (тут-то Филу и дают прозвище Дар), начинает побеждать на всех конкурсах по бодибилдингу подряд. И вот, смотри: сегодня Хит по-прежнему не самый блестящий игрок в баскетбол, зато шея у него — 47 сантиметров в обхвате (другой вопрос, кому и зачем это нужно, но обсуждение этого вопроса мы вынесем за пределы этой статьи). В сентябре этого года, в огромном Las Vegas Convention Center (в Лас-Вегасе) Филу в четвертый раз повесили на грудь медаль "Мистера Олимпия". Спустившись с пьедестала, он заявил журналистам: "Я все еще расту. Вы еще не видели моих настоящих мышц — смотрите внимательно в следующем году". ■

ФОТО: LEGION-MEDIA, EAST-NEWS, FOTODOM/REX, ALLOVERPRESS/CPRBIS

Импульс №3

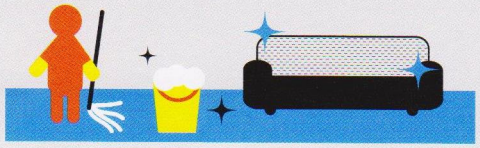
ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

12

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАГРАД ПОЛУЧИЛ АКТЕР МЭТТЬЮ МАККОНАХИ ЗА РОЛЬ В ФИЛЬМЕ "ДАЛЛАССКИЙ КЛУБ ПОКУПАТЕЛЕЙ". О ДОЛГОЙ ДОРОГЕ МЭТТЬЮ В ХОРОШЕЕ КИНО — НА СТР. 102

АМАТОФОБИЯ

ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ БОЯЗНЬ ПЫЛИ. НО ДАЖЕ ЕСЛИ ТВОЯ НОВАЯ ДЕВУШКА НЕ ПСИХ, ТЕБЕ ВСЕ РАВНО ЛУЧШЕ ДЕРЖАТЬ СВОЙ ДОМ В ЧИСТОТЕ. ПОЧЕМУ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 108



13

ЧЕЛОВЕК СТАНОВИЛИСЬ ОБЛАДАТЕЛЯМИ ТИТУЛА "МИСТЕР ОЛИМПИЯ" ЗА 50-ЛЕТНЮЮ ИСТОРИЮ КОНКУРСА. О САМЫХ-САМЫХ ИЗ НИХ ЧИТАЙ НА СТР. 130

15

МИНУТ НАДО ПОДЕРЖАТЬ В МОРОЗИЛКЕ ЛУКОВИЦУ, ЧТОБЫ ПОТОМ НАРЕЗАТЬ ЕЕ, НЕ ПРОРОНИВ И СЛЕЗИНКИ. ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ НА КУХНЕ УЛОВКИ ИЩИ НА СТР. 122

>75

ВИДОВ НАРУШЕНИЯ СНА УЖЕ ВЫЯВЛЕНО УЧЕНЫМИ, И РАБОТА ПРОДОЛЖАЕТСЯ. ВЫЯСНИ, ВСЕ ЛИ У ТЕБЯ ХОРОШО СО СНОМ, ПРОЙДЯ ТЕСТ НА СТР. 115

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

ПОДНИМИТЕ МНЕ ЩЕКИ

МОЕ ЛИЦО СТЕКАЕТ С ЧЕРЕПА, КАК ЧАСЫ НА КАРТИНЕ ДАЛИ. НО Я ПРОДОЛЖАЮ ТЯНУТЬ РУЧКУ УПРАВЛЕНИЯ НА СЕБЯ, ЗАВЕРШАЯ ПЕРВУЮ В СВОЕЙ ЖИЗНИ МЕРТВУЮ ПЕТЛЮ, ВЫПОЛНЕННУЮ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

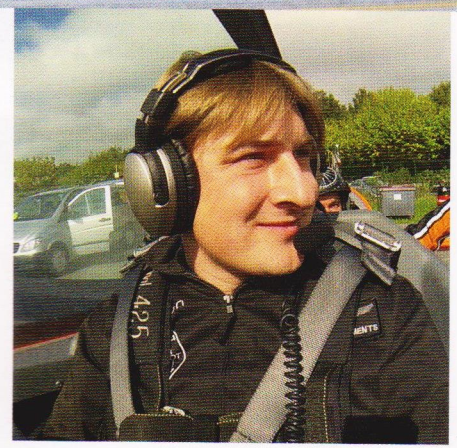
ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

В кресло пилота меня привел идущий сейчас в кинотеатрах фильм "Интерстеллар". Сначала герой обложки этого номера Мэттью Макконахи, сыгравший в нем летчика, посоветовал нам обязательно попробовать управление самолетом. А потом марка Hamilton, также отметившаяся в этом фильме, прислала приглашение на авиашоу во французский Сен-Максим. Швейцарские часовщики привезли туда свой свежекупленный (налетавший всего 46 часов) спортивный винтовой самолет Extra 330LX: "У вас будет возможность полетать вторым пилотом и лично выполнить фигуры высшего пилотажа". И вот я уже стою на небольшом аэродроме и смотрю на ярко-оранжевый фюзеляж с моей фамилией на боку — обычно на нем летает француз Nicolas Ivanoff.

ВЗЛЕТ, ТРОНУЛСЯ

На дворе — октябрь. Только что прошла гроза, и сразу стало очень жарко. "Сними брюки, — говорит чемпион мира по аэробатике Франсуа Ралле, протягивая мне летный комбинезон, — в кабине духота, я сам под комбинезоном без штанов". Я переодеваюсь и занимаю кресло впереди — в Extra пассажир сидит первым.

– Добро пожаловать на борт! Если придется прыгать, отстегнешь ремни, а я сделаю переворот, чтобы ты выпал, тогда и дергай кольцо парашюта, — буднично инструктирует меня Франсуа, пока мы выруливаем на взлетную полосу.



В кабине никакой отделки — только трубы силовой конструкции, шкалы приборов и ручка управления. "Let's go!" — слышу я в наушниках; под нарастающий рев 6-цилиндрового мотора и звуки песни Beggin группы Madcon самолет легко отрывается от земли. Мы направляемся ближе к морю, туда, где нам разрешили крутиться, вертеться, взлетать и падать (я надеюсь, не совсем до земли) — в общем, показывать высший пилотаж.

Вид из самолета шикарный, погода тоже, и все же мне как-то не по себе. Вспоминая Довлатова: "атмосфера, как в приемной у дантиста". Мои мысли прерывает пилот, который с интонацией конферансье объявляет: "Мертвая петля!" — и самолет устремляется строго вверх. Мое тело моментально становится в три-четыре раза тяжелее, будто меня притягивает к спинке кресла мощнейший магнит. Не успеваю свыкнуться с этим ощущением, как волосы встают дыбом — самолет уже летит вверх шасси, после чего легко возвращается в нормальное положение. "А теперь ты", — говорит пилот, и я даже переспрашиваю, не ослышался ли.

Да, действительно этот отчаянный французский парень хочет, чтобы я сам повторил то же самое. Была не была! Берусь за ручку управления и в зеркале вижу, как Франсуа показательно поднял руки — мол, он ничего не трогает. "Пуль зе стик, пуль-пуль-пуль!" — командует он на своем французском английском, и я послушно тяну на себя неожиданно тонкую (в палец толщиной) и почти невесомую ручку.

В этот раз ощущения от петли еще более противоречивые. Это похоже на американские горки, только там ты никак не влияешь на крутость виражей, а тут все в моих руках — отпущу ручку, и перегрузка закончится. Я не отпускаю и немного коряво, но все же заканчиваю маневр: "Вандефуль!" — одобряет Франсуа. Расслабиться мне он не дает: "Теперь я делаю бочку". Мы мягко проворачиваемся вокруг своей оси и, как и в прошлый раз, приходит моя очередь попробовать.

Я отклоняю ручку влево сантиметров на десять, и Extra тут же делает полный оборот. Может, я прирожденный пилот? С машиной и то первое время управляться было сложнее.

АЭРОБАТИКА

Авиаспорт, выступления в котором делятся на две дисциплины: обязательную программу и фристайл. В первой пилоты должны показать программу из определенных фигур высшего пилотажа, не покидая квадрат со сторонами 1 км и оставаясь на высоте от 100 до 1000 метров. Во втором — полная свобода творчества. В аэробатике нет разделения по гендерному принципу, женщины соревнуются наравне с мужчинами. 5 раз абсолютным чемпионом мира становилась наша соотечественница Светлана Капанина.

АВИАШОУ FREE FLIGHT WORLD MASTERS

В октябре 2014 года авиашоу во французском Сен-Максиме прошло в 4-й раз. Зрители (всего около 100 000 человек), расположившиеся прямо на пляже, наблюдали полеты акробатических самолетов, известных на весь мир пилотажных групп Patrouille de France и Cartouche Doré, истребителей Mirage 2000N и Rafale, боевых вертолетов Tigre.

Extra 330LX

ДВУХМЕСТНЫЙ ПИЛОТАЖНЫЙ МОНОПЛАН

РАЗМАХ КРЫЛА: 8 М

ДЛИНА: 6,7 М

ВЫСОТА: 2,6 М

ВЕС: 660 КГ

МОЩНОСТЬ: 315 Л. С.

СКОРОСТЬ: 407 КМ/Ч

ОБЪЕМ ТОПЛИВА: 189 Л

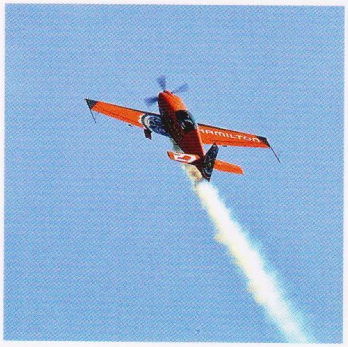
МАШИНА МЕЧТЫ

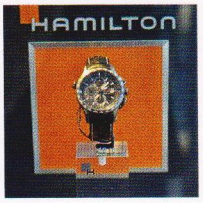
Возьми свои самые яркие ощущения от управления автомобилем, умножь их на десять — и ты все равно не получишь то, что чувствует пилот спортивного самолета.

Extra 330LX удивительно послушен. Благодаря этому стал одним из главных самолетов для аэробатики. Он немедленно следует за ручкой управления, а если та останавливает свое движение — замирает в том положении, в каком его оставили. Самолет не начинает снижаться или сваливаться с траектории, а так и летит вперед — хоть под углом в 45 градусов, хоть в 90, хоть просто пузом кверху.

Такая четкость в реакциях очень важна: на соревнованиях по аэробатике пилоты должны фиксировать машину под заданными углами. На краях крыльев Extra — специальные металлические конструкции, по которым из самолета легче оценивать его положение относительно горизонта. Франсуа поставил самолет вертикально и хочет, чтобы я убедился в точности этой фигуры. Убеждаюсь, и мы снова делаем несколько бочек, включая такие быстрые, что моя голова бьется о плечи, как язык в колоколе.

Такое ощущение, что законы физики сегодня не для нас. У меня это просто не укла-





HAMILTON

Часы этой марки существуют с 1892 года и по праву считаются самыми "голливудскими" — Hamilton успел покрасоваться на запястьях героев более чем трех сотен фильмов. Так как у марки есть историческая связь и с авиацией (в 1930-х Hamilton получили статус официальных часов крупнейших американских коммерческих авиалиний), особое место в фильмографии занимают фильмы о пилотах и космонавтах: "Авиатор", "Перл-Харбор", "Космическая одиссея 2001 года".

ПЕРЕГРУЗКИ

Отрицательная и положительная перегрузки отличаются своим направлением. При положительной перегрузке (когда ты летишь вверх) кровь отливает в ноги, что можно компенсировать, надев противоперегрузочный костюм: он будет надуваться, сдавливая конечности и препятствуя перетоку крови. С отрицательной перегрузкой (она образуется, когда ты летишь с ускорением вниз) все сложнее: при ней кровь приливает к голове, которую сдавливать бесполезно.

Взлет на пассажирском самолете: ..... 1,5 G

Поездка на американских горках: ..... 4-6 G

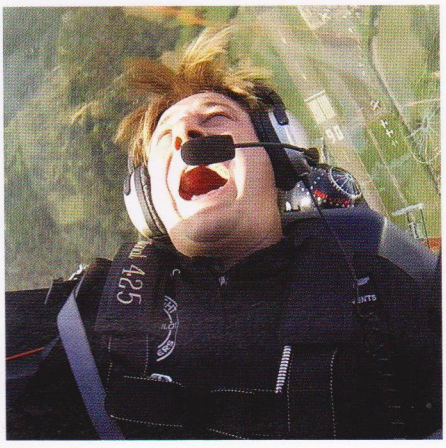
Фигуры высшего пилотажа на спортивном самолете: ..... -7/+12 G

дывается в голове, как, впрочем, и то, что я — 32-летний журналист из Москвы, еще вчера долбивший по клавишам в районе Марьиной Рощи, управляю самолетом в небе Лазурного побережья Франции. Сказать, что это странно, — ничего не сказать.

Да, мне и до этого доводилось летать на необычных самолетах — взять хотя бы космическую лабораторию ИЛ-76МДК или реактивный L39 Albatros, на котором обучают пилотов истребителей. Но Extra 330LX просто потряс меня.

Казалось бы, тут нет реактивного двигателя и скорости "Альбатроса"; этот самолет не способен подняться на 6000 метров, как ИЛ-76МДК, чтобы камнем падать к земле, отчего в салоне на 20 секунд воцаряется невесомость. Но зато в этой крошке нет и ничего лишнего — только то, что нужно для любых фигур высшего пилотажа. Extra 330LX готов безропотно сносить перегрузки +/-10G, а на каждые 2 с небольшим килограмма веса тут приходится 1 лошадиная сила. Об удивительной управляемости таких самолетов говорит, например, видео в интернете: ты наверняка видел, как пилот умудрился вывести машину из штопора и мягко посадить ее, несмотря на то, что у самолета отвалилось одно крыло.

Пока именно послушность этой машины, а вовсе не красота Земли или страх за собственную жизнь, — мое самое яркое впечатление от полета. Впрочем, конечно, я не могу судить обо всех повадках Extra. Ведь все же моя роль в управлении самолетом не больше, чем у ребенка, сидящего на коленях отца за рулем машины. Даже когда Франсуа не держится за ручку управления, тяга и все остальные параметры полета остаются под его постоянным контролем, а наша высота и маневренность позволяют легко исправить любую мою ошибку.



СМОТРИ, КАКАЯ ФИГУРА

Убедившись, что я не блюю от каждого переворота, Ралле решил устроить мне настоящую проверку: "Теперь мы сделаем вертикаль с винтом. Жесткую. Готов?" Я киваю, и мы на полном дросселе под прямым углом уходим в небо.

200, 300, 500, 1000 метров. На американских горках перегрузки длятся пару секунд, а тут стрелка прибора передо мной застыла на отметке 6G и, кажется, не собирается с нее слезать. Но Франсуа этого мало — самолет начинает с неистовой силой проворачиваться вокруг своей оси. Это уже серьезно!

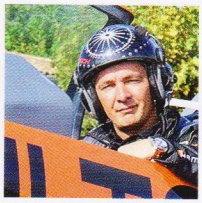
Так мы и летим вверх, пока откуда-то не появляется дым, а пропеллер как-то пугающе не замедляется. Extra клюет носом и в непривычной тишине, пришедшей на смену урчанию двигателя, начинает падать. "У нас что, заглох мотор?" — мелькает у меня в голове, но пилот тут же "ловит" машину, урчание возобновляется, мы снова летим как надо. Оказалось, Франсуа в верхней точке фигуры "колокол" просто сбросил газ, а я уж было подумал, что колокол звонит по мне. В следующую секунду у меня снова перехватывает дыхание: Ралле решает полетать вниз головой, и я тут же повисаю на ремнях. Сквозь стекло я вижу под собой облака, море и землю, которая кажется красивой, но слишком твердой на вид.

"В небе всегда хорошая погода, — будто прочел мои мысли Ралле. — Я раньше служил в ВВС, летал на истребителе Mirage 2000. Бывало, внизу все серое и идет дождь, но ты садишься в самолет, поднимаешься повыше, а там голубое небо. В такие дни я шел после работы с улыбкой до ушей и думал — чего все такие хмурые? Небо-то высоко над тучами все равно светлое".

Под это романтическое отступление мы и совершаем посадку. "А ты крепкий парень!" — хлопает меня по плечу Франсуа. "Да, я такой!" — пытаюсь улыбнуться я и на нетвердых ногах направляюсь к выходу с аэродрома. "Эй! Выход с другой стороны", — смеется Франсуа. Похоже, виражи все же вскружили мне голову сильнее, чем я думал. ■

НИКОЛЯ ИВАНОФФ

Аэроакробат, каскадер, посланник марки Hamilton и участник соревнований Red Bull Air Race, которые объединили аэроакробатику с гонками. Из-за очередной гонки Иваноff и не присутствовал в Сен-Максиме, лишив себя удовольствия полетать с нашим Ивановым. У Николя русские корни. Во Франции вообще много людей со смутно знакомыми фамилиями. Так, победил на авиашоу Free Flight World Masters в этом году француз Александр Арловский.



ФРАНСУА РАЛЛЕ

Капитан французских ВВС в отставке, после ухода из армии занимается аэроакробатикой. В прошлом году выиграл чемпионат мира. Визитная карточка Франсуа в небе — фигура, имитирующая то, как военные отдают честь: пролетая перед публикой, самолет поворачивается к ней "лицом", продолжая лететь в том же направлении, что и прежде, только теперь боком, и как бы кивает, после чего снова поворачивается по направлению движения и гордо удаляется.

БУДЕТ

2–15 МАРТА 2015 ГОДА

СНЕГОХОДНАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ НА ПРИПОЛЯРНЫЙ УРАЛ

Участники, среди которых можешь оказаться и ты, проедут 400 км от поселка Ушма (в 500 км от Екатеринбурга), через Усть-Манью и Приполярный до Саранпауля. Еще в 2013 году было принято решение проложить туристическую снегоходную трассу (подобные есть, например, в странах Скандинавии) от Екатеринбурга до Салехарда общей протяженностью около 2500 километров; задача участников экспедиции в 2015 году — разведать указанную часть будущей трассы, по пути обустраивая места для будущих стоянок, отмечая дорогу и, разумеется, рассматривая местные красоты.

- **mhadventure.ru**

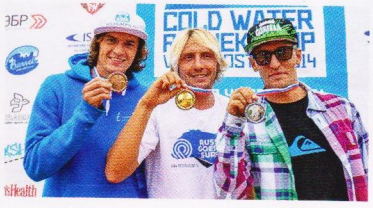
БЫЛО

19 ОКТЯБРЯ

НАГРАЖДЕНИЕ ЧЕМПИОНОВ РОССИИ ПО СЕРФИНГУ

В этом году российский чемпионат по серфингу впервые целиком прошел на территории России, в пяти разных регионах страны. Стартовали соревнования в конце мая; первый этап устроили во Владивостоке, второй (в июле) на Ладожском озере, неподалеку от Санкт-Петербурга, участники третьего этапа (август) соревновались в водах Балтийского моря, в сентябре серфингисты отправились на Камчатку, ну а финал прошел в Сочи, в октябре. В дисциплине лонгборд с большим отрывом победил Евгений Исаков (Калининград), в шортборде лучшим оказался Сергей Расшиваев (Санкт-Петербург). А 19 октября в Москве прошла церемония награждения — победителям преподнесли почетные кубки, вручную изготовленные мастером Алексеем Федоровым с Камчатки.

- **surffederation.com**



25 ОКТЯБРЯ

КУБОК МИРА ПО СКЕЙТБОРДИНГУ

В московском УСЗ "Дружба" прошел Moscow World Cup Skateboarding, финальный этап кубка мира по скейтбордингу. На территории скейтпарка (его сделали целиком для этого мероприятия) собрались лучшие российские и заграничные скейтеры. В итоге первое место занял российский участник — 22-летний Егор Голубев из Санкт-Петербурга, на втором оказался Дейв Бачинский, прилетевший из Калифорнии, США (он, кстати, стал самым взрослым участником, в этом году Дейву исполнилось 32). Третий результат показал бразилец Кельвин Хофлер (22 года), прибывший из Сан-Паулу.

- **wcsk8.ru**

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ПОЛЕЗАЙ В ПЕТЛЮ

Что такое TRX? Кому этот снаряд будет полезен и для чего? Какие упражнения с TRX из множества имеющихся должен выбрать именно ты? Отвечает Men's Health.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Петли TRX (Total Body Resistance Exercise) — снаряд необычный, но хорошо себя зарекомендовавший и быстро набравший популярность в фитнесе. О том, кто и как придумал соорудить из парашютных строп прообраз первого TRX, мы писали в августе этого года (ищи текст на Mhealth.ru). Затем в редакцию пришло письмо от Алекса из Вологодской области: "Больше всего в номере за август меня заинтересовала статья о тренажерах TRX на стр. 70–71. И у меня к вам выгодное предложение. Может, вы со своей стороны подготовите комплекс упражнений на ремнях, а я пока сбегаю в магазин за петлями TRX. (Ну, пожалуйста)".

Если сказано волшебное слово — мы отказать не в силах. Итак: TRX — это мобильное и компактное устройство, позволяющее тренироваться относительно полноценно в любых, даже самых сложных, условиях — как в тренажерном зале, так и на улице, в гостиничном номере, под крылом истребителя или на пляже турецкого отеля. Лишь бы было куда прицепить петли. Сам снаряд легко помещается в небольшую сумку и вполне по карману даже студенту-двоечнику. Какую конкретно петлю выбрать? Не так уж и важно, выбирай ту, с которой тебе удобнее. Петли TRX и им подобные имеют незначительные вариации в конструкции, но ни суть, ни структура упражнений от этих вариаций не меняются.

Что может TRX

TRX, прежде всего, — прекрасный инструмент для эффективного метаболического тренинга. Гибкая конструкция петель превращает самые простые отжимания в сложнейшее комбинационное упражнение, задействующее массу мышечных групп одновременно. Благодаря этому, а также из-за повышенной координационной сложности большинства упражнений, тренинг на TRX способствует более активному расходу энергии во время занятия, а также созданию высокого уровня метаболического отклика, который позволит тратить калории спустя многие часы после окончания тренировки.

Кроме того, TRX полезен как снаряд, позволяющий тренировать практически все тело без ударной или прямой нагрузки на позвоночник. Это не значит, что он однозначно подходит всем травмированным людям, новичкам или пожилым, но вещь в хозяйстве, несомненно, полезная.

Чего не может TRX

Чтобы продать побольше тренажеров — о каком бы снаряде ни шла речь, — тебе будут рассказывать про него всякие небылицы. Например, про то, что тренировки с TRX — это быстрый способ набрать форму, что они подходят людям всех возрастов, атлетических кондиций и антропометрий. Что благодаря занятиям на TRX ты быстро нарастишь мышцы на груди и руках, кубики на животе и, чего уж там, модную прическу на голове. Далеко не все из перечисленного правда.

TRX — это просто спортивный снаряд, такой же как, скажем, гири, штанга или медбол. Включать его в свои тренировки однозначно полезно, но исключать все остальное, перечеркивая несомненные достоинства "конкурентов", — большая ошибка. Поверь, скорость набора физической формы от избранного снаряда практически не зависит. Тут куда важнее умение грамотно планировать нагрузки, сочетать их и тренироваться по регулярному и разумному графику.

УРОВНИ

Дабы отнестись к тренировкам на TRX с умом, мы разделили аудиторию этой публикации на три группы — выбирай свою.

УРОВЕНЬ 1

Новички

Ты только собираешься приступить к регулярным занятиям, но из оборудования имеешь только TRX. Тебе предписаны только самые простые упражнения и простые же методы, а именно, обычные подходы. Через месяц занятий начинай добавлять в тренировку упражнения с другими снарядами (гантели, перекладина, штанга), через 3 месяца с начала регулярных тренировок — переходи на уровень 2.

УРОВЕНЬ 2

На выносливость

Ты занимаешься давно, большей частью дома, а вот еще и TRX приобрел. Простыми подходами тебя не удивить, поэтому просто добавляй занятия на TRX к своим привычным упражнениям — как тренинг на выносливость. Для этого ты будешь выполнять последовательно, в формате "лестницы", по 2-3 цепочки из 3 упражнений.

УРОВЕНЬ 3

Метаболические

Для занимающихся плотно и давно — и в тренажерном зале, и дома — TRX будет прекрасным средством для построения метаболических тренировок. Тут только хардкор: круговые тренировки на время, максимум повторов и лужи пота со слезами — чтобы вытащить на свет божий уже готовые мышцы из-под накопившегося жирка.

ТРЕНИРОВКИ

1. Новички

Тренировка будет занимать 40–60 минут, будет последовательной, простой и наберет интенсивность постепенно. Занимайся 2–4 раза в неделю через день, например по понедельникам, средам и пятницам. Перед тренировкой посвяти 5–10 минут обязательной разминке. Если занимаешься дома, просто выйди на лестницу и поднимись-опустись на несколько этажей. Имей в виду, что по возвращении домой у тебя еще должны остаться силы на тренировку. Между подходами отдыхай до полного восстановления. Если в упражнении лишь одна конечность рабочая (как, например, в выпадах), сделай указанное количество повторов сначала для одной конечности, затем столько же — для другой.

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Выпады назад	2*10–12	3*10–12	2*15–20	3*20
2. Ягодичный мостик двумя ногами	3*15–20	4*15–20	3*20–25	2*max
3. Отжимания, ноги в петлях	3*10–12	4*10–12	3*15–20	3*max
4. Подтягивания нейтральным хватом	3*12–15	4*12–15	3*15–20	3*max
5. Лицевая тяга	2-3*10–12	3*10–12	2*15–20	2-3*max
6. Планка, ноги в петлях	3*15 сек.	3*20 сек.	3*25 сек.	2-3*max

2. На выносливость

Проводи 2-3 дополнительные тренировки в неделю. Можешь делать их после основной тренировки или в отдельный день. Выполняй каждые три упражнения подряд в формате "лестницы": сначала по одному повтору каждого упражнения последовательно, затем — по два, затем — по три. И так — до последнего предписанного повтора (отдых между подходами внутри одной цепочки — минимальный). Выполнив все повторы одной цепочки, отдохни до полного восстановления и приступай к следующей цепочке.

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
ЦЕПОЧКА 1				
1. Присед на одной ноге 2. Отжимания, одна нога в петле 3. Складка	От 1 до 7 повторов	От 1 до 8 повторов	От 1 до 9 повторов	От 1 до 10 повторов
ЦЕПОЧКА 2				
1. Подтягивания с пола 2. Тяга Кинга 3. Сгибания на бицепс двумя руками	От 1 до 7 повторов	От 1 до 8 повторов	От 1 до 9 повторов	От 1 до 10 повторов
ЦЕПОЧКА 3				
1. Отжимания в петлях 2. Диагональная складка в упоре	От 1 до 10 повторов	От 1 до 12 повторов	От 1 до 15 повторов	От 1 до максимума

3. Метаболические

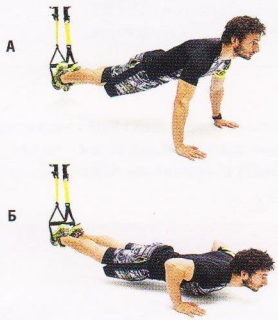
Занимаешься давно, интенсивно и увлеченно, но хочешь большего? Вот тебе добавка — интенсивная круговая тренировка. Добавляй ее к основным занятиям или посвяти 1-2 недели только таким занятиям, проводя 4–6 тренировок в неделю. Эффективное жиросжигание будет тебе расплатой за усилия. Выполняй все упражнения по кругу, последовательно, не меняя их порядка. Для каждого упражнения в таблице указано время на подход в секундах. Твоя задача — сделать максимальное количество быстрых, но технически верных повторов. Если упражнение выполняется одной рукой или ногой (например, подтягивания на одной руке), продолжительность подхода в плане тренировки будет представлена как "15/15 секунд", то есть 15 секунд на одну руку, 15 — на вторую. Между упражнениями отдых сведи к минимуму — не более 15–20 секунд. Сделав полный круг, полежи на полу до полного восстановления. Когда дыхание, зрение и сознание вернутся к тебе, повтори круг еще 3–4 раза. На этом тренировка закончена, герой!

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Болгарский сплит-присед	15/15 сек.	20/20 сек.	25/25 сек.	30/30 сек.
2. Отжимания от TRX	30 сек.	40 сек.	50 сек.	60 сек.
3. Прыжковая тяга Кинга	15/15 сек.	20/20 сек.	25/25 сек.	30/30 сек.
4. Подтягивания на одной руке	15/15 сек.	20/20 сек.	25/25 сек.	30/30 сек.
5. Ролл-аут	20 сек.	20 сек.	30 сек.	30 сек.
6. Отжимания, ноги в петлях	20 сек.	20 сек.	30 сек.	30 сек.
7. Складка	20 сек.	20 сек.	30 сек.	30 сек.
8. Y-разводки	30 сек.	30 сек.	40 сек.	40 сек.

Отжимания, ноги в петлях

МЫШЦЫ: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, КОР

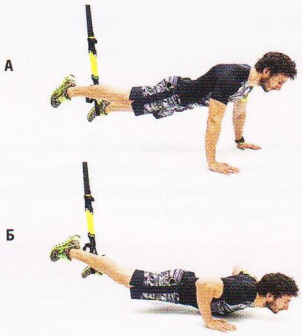
Продень ступни в мягкие петли TRX и встань в упор лежа, поставив ладони чуть шире плеч. Выпрями ноги и выведи корпус в одну линию с ногами (А). Не меняя положения тела, согни руки в локтях и опусти грудь как можно ближе к полу (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Отжимания, одна нога в петле

МЫШЦЫ: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, КОР

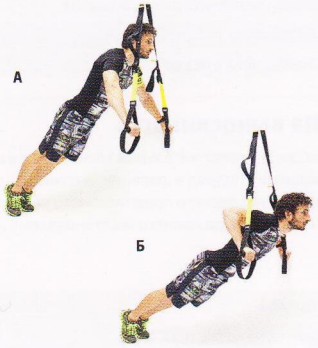
Продень левую ступню в соединенные вместе петли, ладони поставь на пол чуть шире плеч и выпрями обе ноги, отведя правую чуть в сторону (А). Согни руки и опустись как можно ниже (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Отжимания от TRX

МЫШЦЫ: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, КОР

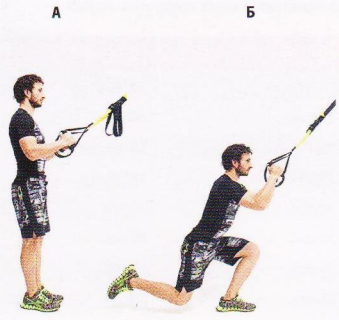
Займи положение упора лежа — ноги на ширине плеч и на полу, а руки в петлях. Выпрями руки и расположи их вертикально (А). Сгибая руки в локтях, аккуратно опустись вниз, одновременно разводя руки в стороны, как при выполнении жима гантелей лежа (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Выпады назад

МЫШЦЫ: ЯГОДИЦЫ, КВАДРИЦЕПСЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

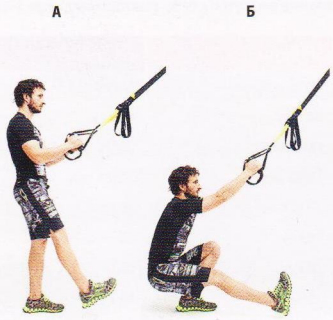
Встань прямо, ступни на ширине таза. Двумя руками держись за петли, натянув их на себя (А). Сделай шаг назад и опустись в выпад, согнув обе ноги в коленях, но не касайся ступней задней ноги пола (Б). Помогая себе руками, вернись в исходное положение и повтори движение. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени ногу.



Приседания на одной ноге

МЫШЦЫ: ЯГОДИЦЫ, КВАДРИЦЕПСЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Возьмись за рукояти TRX и встань на левую ногу, подняв правую перед собой (А). Не отрывая пятки рабочей ноги от пола, опустись в глубокий присед (Б). Старайся при этом не коснуться пола пяткой правой ноги. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав заданное количество повторов, отдохни и смени ногу.



Болгарский сплит-присед

МЫШЦЫ: ЯГОДИЦЫ, КВАДРИЦЕПСЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Встань спиной к петлям, поместив в них стопу правой ноги. Корпус держи прямо, опорную ногу немного согни в колене (А). Отводя таз назад и стараясь не потерять равновесия, опустись в выпад (Б). Аккуратно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все нужные повторы, отдохни и смени ногу.

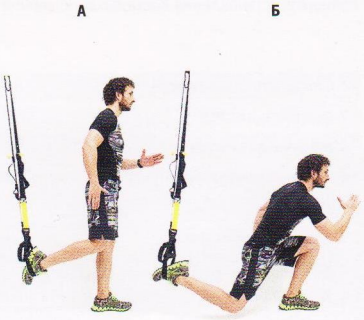


ФОТО: АНДРЕЙ БУНДИН, LEGION-MEDIA

Подтягивания нейтральным хватом

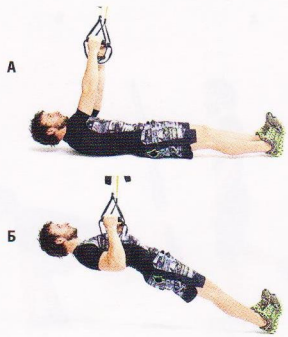
МЫШЦЫ: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

Возьмись за рукояти и повисни, выведя ноги вперед. Руки держи полностью прямыми и не прогибайся в пояснице **(А)**. Сводя лопатки, подтяни рукояти к себе по сторонам от груди **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Подтягивания с пола

МЫШЦЫ: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

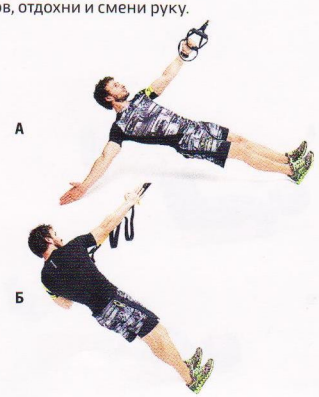
Ляг на пол, выпрямив ноги и взявшись за рукояти. Длину снаряда отрегулируй так, чтобы в нижней точке упражнения твои руки были прямыми, но тебе не приходилось тянуться за ними, отрывая плечи или голову от пола **(А)**. Согни руки в локтях и сведи лопатки, поднявшись вверх **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и ляг на пол. Именно ляг, а не касайся пола! Повтори нужное количество раз.



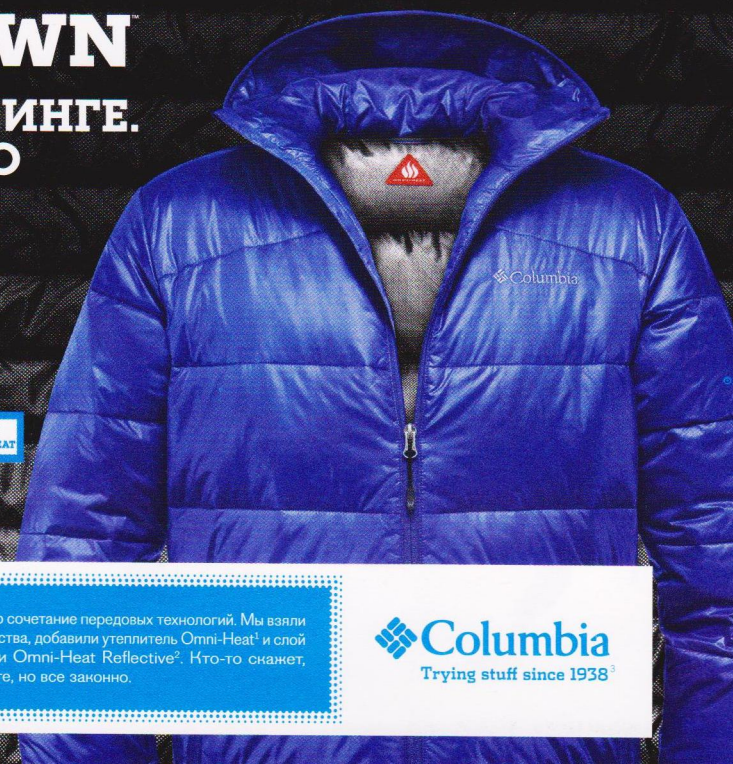
Подтягивания на одной руке

МЫШЦЫ: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

Повисни левой рукой на двух петлях, соединив их вместе. Правую руку отведи в сторону и вниз **(А)**. Сохраняя единую линию между ногами и корпусом, подтянись вверх за счет усилия левой руки. Правой рукой потянись вверх и вперед **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.



TURBODOWN™
ПУХОВИК НА ДОПИНГЕ. ВСЁ ЗАКОННО



Реклама. Товар сертифицирован.

1 Omni-Heat. Инфолайн. 2 Omni-Heat Reflective. 3 Экспериментируем с 1938 года.

Тёплый и лёгкий пуховик TURBODOWN™

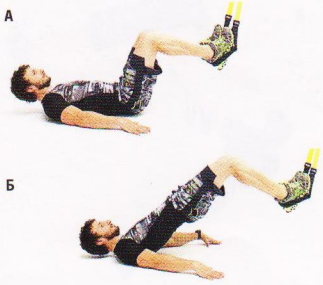
Это не просто пуховик - это сочетание передовых технологий. Мы взяли за основу пух высшего качества, добавили утеплитель Omni-Heat[1] и слой с серебристыми точками Omni-Heat Reflective[2]. Кто-то скажет, что это пуховик на допинге, но все законно.

Columbia
Trying stuff since 1938[3]

Ягодичный мостик двумя ногами

МЫШЦЫ: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

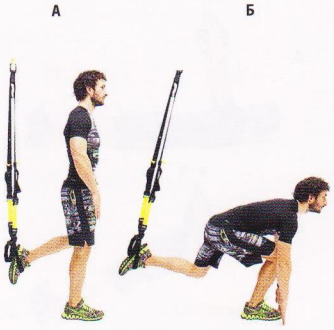
Ляг на пол, поместив обе стопы в петли. Ноги согни до прямого угла между голенью и бедром, руками упрись в пол (А). Напрягая ягодицы, поднимись как можно выше (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Тяга Кинга

МЫШЦЫ: ЯГОДИЦЫ, КВАДРИЦЕПСЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

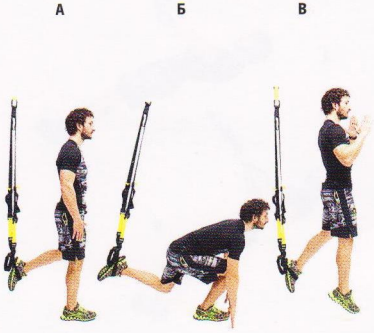
Встань спиной к петлям, поместив в них левую стопу. Опорную правую ногу держи чуть согнутой (А). Отводя таз назад и не округляя поясницы, наклонись вперед и дотянись до пола кончиками пальцев (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени ногу.



Прыжковая тяга Кинга

МЫШЦЫ: ЯГОДИЦЫ, КВАДРИЦЕПСЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

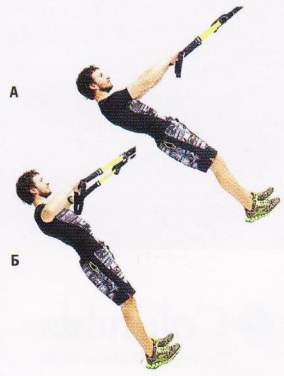
Из аналогичного предыдущему упражнению исходного положения — опорная нога правая чуть согнута, левая в петле позади себя (А), наклонись вперед и коснись пола кончиками пальцев (Б). Сразу же мощно распрямись и немного подпрыгни вверх, оторвав стопу правой ноги от пола (В). Мягко приземлись и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени ногу.



Подтягивания широким хватом

МЫШЦЫ: ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, СУПИНАТОРЫ ПЛЕЧА

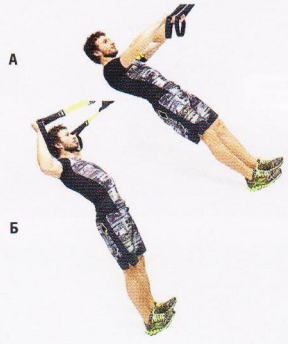
Возьмись за рукояти и повисни на прямых руках, выведя ноги вперед. Спину держи прямой, ладони направь вниз (А). Разводя локти в стороны, подтянись вверх и сведи лопатки. Плечи в верхнем положении должны располагаться параллельно полу, а предплечья продолжать линию троса (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Лицевая тяга

МЫШЦЫ: СУПИНАТОРЫ ПЛЕЧА, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

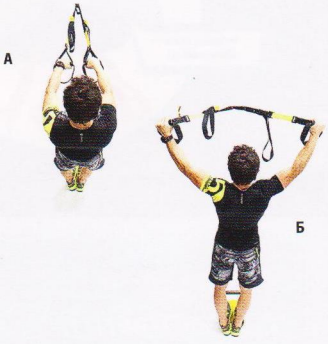
Вновь повисни на петлях в исходном положении для подтягиваний. Ладони разверни вниз (А). Потяни петли на себя, разводя локти в стороны и одновременно с этим разворачивая их наружу. В конечной точке плечи должны быть перпендикулярны корпусу, а предплечья перпендикулярны плечам. Ладони развернуты вперед (Б). Без рывков и ускорений вернись в исходное положение и повтори.



Y-разводки

МЫШЦЫ: СУПИНАТОРЫ ПЛЕЧА, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Повисни на петлях, выпрямив руки и направив ладони вниз. Ноги держи прямыми, соединив пятки (А). Практически не сгибая рук в локтях, разведи их в стороны так, чтобы в итоге получилась буква Y, и с силой сведи лопатки (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Планка, ноги в петлях

МЫШЦЫ: ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ КОРА

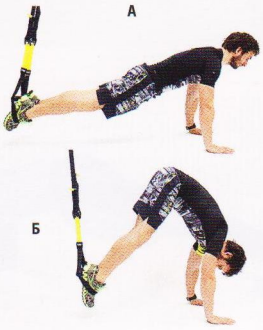
Помести ноги в петли, выпрями их и встань на предплечья. Локтевые суставы должны располагаться строго под плечевыми, предплечья параллельны друг другу. Втяни живот, напряги ягодицы и выведи корпус в одну линию с ногами. Задержись в этом положении нужное количество времени.

Упражнения выполняет Александр Михейченков, инструктор клуба "Город Столиц" сети фитнес-клубов World Class

Складка

МЫШЦЫ: ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ КОРА, МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

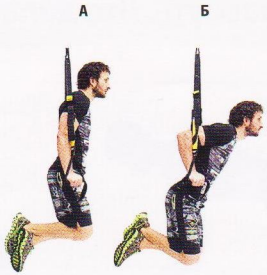
Продень ноги в петли и встань на руки, словно собрался отжиматься. Ноги держи прямыми, ноги с телом в одну линию (А). Напрягая мышцы живота, поведи таз вверх и постарайся поднять его как можно выше (Б). Плавно вернись в исходное положение, не позволяя себе прогибаться в пояснице. Повтори.



Отжимания в петлях

МЫШЦЫ: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТЫ

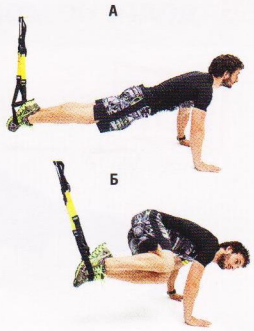
Повисни на петлях, как при выполнении отжимания на брусьях. Согни ноги в коленях и скрести лодыжки (А). Чуть наклоняя корпус вперед, согни руки в локтях и опустись вниз до параллели плеча с полом (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Диагональная складка в упоре

МЫШЦЫ: КОР ПОЛНОСТЬЮ, МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

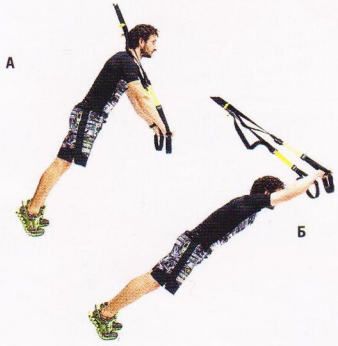
Продень ноги в петли и прими положение упора лежа. Ноги выпрями, корпус держи с ними в одну линию (А). Подтяни колени к плечам, одновременно разворачивая их вправо от себя (Б). Вернись в исходное положение и сделай движение уже в другую сторону — получишь 1 повтор.



Ролл-аут

МЫШЦЫ: ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ КОРА, МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

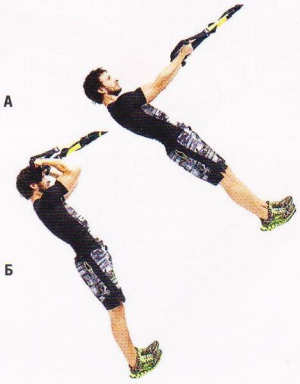
Поставь ступни на ширину плеч, а руки в петли TRX. Вытяни тело в одну линию с ногами, расположив прямые руки вертикально (А). Напряги живот и, сохраняя поясницу в нейтральном положении, поведи тело вперед, вытягивая руки перед собой (Б). Достигнув максимально далекой точки, аккуратно вернись обратно и, не расслабляя мышц живота, повтори движение.



Сгибания на бицепс двумя руками

МЫШЦЫ: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

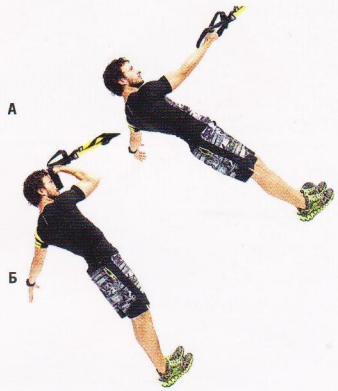
Повисни на петлях, развернув ладони вверх (А). Не опуская локтей вниз, напряги бицепсы и согни руки, приблизив кисти к боковым частям головы (Б). Плавно вернись в исходное и повтори.



Сгибания на бицепс одной рукой

МЫШЦЫ: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Возьмись правой рукой за соединенные вместе петли. Левую руку отведи в сторону, корпус и ноги держи в одну линию (А). Максимально согни правую руку в локте, направляя кисть сбоку от головы (Б). Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени руку.



ТЯНИСЬ КО СНУ

Много работаю, часто задерживаюсь допоздна. В спортзал удается добраться только часов в 10 вечера, после тренировки — почти сразу в кровать. Знаю, вы уже много раз отвечали, что это не повод завязать с вечерней качалкой. Но я после нагрузок долго не могу заснуть. Что делать?

Если тренировка почти ночная, то ее интенсивность не должна быть высокой, а закончить ее стоит хотя бы за 2 часа до отхода в кровать. В идеале, она не должна содержать упражнений с отягощениями, после них многим сложно уснуть по чисто физиологическим причинам. Но если деваться некуда, хотя бы попробуй после тренировки наше фирменное упражнение — оно одновременно и немного растянет тебя, и даст необременительную нагрузку на мышцы, вызвав приятную усталость. Стретч, пожалуй, единственный вид физической нагрузки, во время которой твои мышцы не нагреваются, а остывают. Как ты можешь догадаться, это положительно влияет на сон. Выполни эти движения как единую цепочку:

1 Встань в упор лежа — ступни на ширине таза, ладони на ширине плеч. Руки прямые, поясница и бедра в одну линию. Напряги ягодицы и мышцы кора. А теперь медленно сгибай локти так, чтобы опуститься вниз. Таким же манером вернись в исходное положение. Если тебе сложно, можно приподнять таз или делать движение чуть быстрее.

2 Медленно опустись вниз и коснись пола носом. Держи локти как можно ближе к корпусу, а мышцы живота и ягодиц напряженными. Теперь выпрями руки и вернись в исходное положение, но не просто так, а напрягая руки, будто хочешь свести их вместе. Это дополнительно нагрузит грудные мышцы.

3 Не сгибая ноги в коленях, смести таз назад и вверх. При выпрямленных руках твое тело сформирует перевернутую букву V. Это исходное положение для следующего отжимания. Сохраняя близкое к вертикальному положение корпуса, согни руки и постарайся коснуться пола кончиком носа. Во время движения вниз разводи локти в стороны. За счет усилия мышц рук вернись в исходное положение с поднятым тазом.

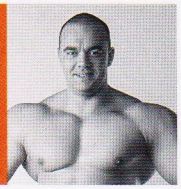
4 Представь, что перед тобой низкие ворота, под которыми есть небольшой лаз. Постарайся "пролезть" в него. Согни руки и приблизь нос к полу. Сразу же, продолжая двигаться вперед, выпрями руки и выгни спину. Вернись в исходное положение.

Одна цепочка = 1 повтор.
Сделай 5 повторов, и приятных тебе снов!

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Надоели французские жимы! Решил заменить на отжимания с отягощением... Эффективна ли такая замена?

НИКИТА

Эффективна, но все зависит от набора упражнений в рамках одной тренировки или недельного микроцикла. К примеру, если в твоей программе и так уже много жимов лежа, отжиманий на брусьях или жимов сидя/стоя, то односуставной французский жим будет разумнее, чем многосуставные отжимания с отягощением. Он позволит нагрузить трицепсы, не подвергая нагрузке уже уставшие плечевые суставы. Но у отжиманий есть большой плюс – они менее травмоопасны для локтевых суставов, чем французский жим. Поэтому в большинстве случаев, это самая удачная замена

Есть проблема в подъеме на бицепс на скамье Скотта: не могу удержать локти прямо, упорно разворачиваются немного наружу. Пытаюсь контролировать правильность движения — тут же возникает дикая боль в левом локте. Стоит отказаться от этого упражнения в пользу другого?

РОМАН

Начнем с того, что небольшой разворот предплечий при выполнении этого упражнения — ошибка несущественная, не переживай. Очень часто такая проблема вызвана недостаточной подвижностью запястных суставов. Попробуй не выпрямлять руки в нижней точке движения полностью, оставляй локти чуть согнутыми. А может, стоит сменить снаряд? Рекомендую EZ-гриф (поэкспериментируй с шириной хвата), или просто выполни упражнение с гантелью одной рукой. Боль и дискомфорт уменьшатся или пройдут совсем.

Я тренировался по годовой программе набора массы для астеников, почти закончил 3-ю часть. Потом ушел в плавание на 4 месяца (я моряк). Зал на судне так себе, и я решил тренироваться по 1-й части программы. Когда вернусь домой, мне продолжить занятия с 3-й части программы или с той, по которой занимаюсь на судне?

BEST

Рекомендую продолжить с того, на чем ты закончишь в командировке. Пошаговое выполнение — основа эффективности годовой программы. Не простое чередование, а именно продуманная цепочка из тренировочных стимулов обязательно принесет плоды, если не нарушать ее целостность. Так что забудь о том, что когда-то ты уже доходил до 3-го этапа.

Кстати, объявление. Со следующего номера MH начинает публикацию годовой программы по набору мышечной массы для парней с нормальным телосложением. Первый этап, как ты понял, в январе 2015 года, следующие — в марте, мае, июле, сентябре и ноябре. Не пропусти!

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову
mhealth.ru/advice/fitness/

ПОДАРОЧНОЕ ИЗДАНИЕ

Мужчинам часто дарят странные штуки: например, Райан Рейнольдс получил от Скарлетт Йоханссон ее зуб мудрости. Чтобы спасти тебя в Новый год от зубов, а твою женщину – от мук выбора, мы подготовили целых 16 страниц с мужскими вещами: выбирай подарок себе (и не забудь подсунуть подруге этот журнал с проставленными галочками), присмотри что-нибудь для друзей и папаши. Нужна идея подарка для твоей подруги? Все внимание на нашу Снегурочку!

ФОТО: LEGION-MEDIA

На Екатерине:
Платье **Guess**
Жакет **Gant**
Ботинки **Steve Madden**
Шляпа **Patrizia Pepe**

На Евгении:
Сорочка **Gant**
Свитшот **New Yorker**
Брюки **Dirk Bikkembergs**
Куртка **HUGO**
Ботинки **Versace**

шапка
Le coq sportif
аромат
Mango
Rebel Hero
Wanted
пуловер
Uniqlo
электробритва
Braun WaterFlex
беспроводная
колонка
Pioneer FreeMe
джемпер
Levi's
часы
Swatch Sistem51
смартфон
Jinga Basco
косметический набор
Biotherm Homme Force Supreme
часы Tonino
Lamborghini Spyder
плеер
Sony Walkman
WS613
часы
Hugo Boss
Driver
OTB
WILD
аромат
Diesel Only the
Brave Wild
джемпер
Topman
перчатки
Strellson
куртка
Marc O'Polo
мини-дрон
Parrot Jumping
Sumo
рюкзак
New Balance
электрическая зубная щетка
Panasonic EW-DE92-S820
кеды
Dirk Bikkembergs
телеприставка
Apple TV

шарф
Marc O'Polo
кошелек
Dr. Koffer
карманный
smart-принтер
LG Pocket Photo 2.0
часы
Frédérique Constant Slimline
Moonphase Manufacture
беспроводные
наушники
Powerbeats2
Wireless
аромат
Armani
Prive Encens
Satin
ноутбук
Apple MacBook Pro
Retina
смартфон
Sony Z3
Compact
шарф
18CR881 Cerruti
аромат
Maison Lancôme
Sagamore
шапка
Gant
сумка
Le coq sportif
аромат
Yves Saint Laurent
L`Homme Sport
часы
Alpina Alpiner
Chronograph
Automatic
джинсы
Colin's
галстук
Daniel
Hechter
электробритва
Panasonic
ES-RT77-S520
беспроводная
колонка
Monster
SuperStar
шарф
O'stin
платок
BOSS
кроссовки
New Balance
часы
Technomarine
Cruise California
кепи
BOSS

На Екатерине:
Платье **Michael Kors**
Шуба **Lyubov**
Ботинки **Premiata**

На Евгении:
Сорочка **Guess**
Пиджак **Benetton**
Брюки **Desigual**
Ботинки **Baldinini**

На Екатерине:
Пальто **Michael Kors**
Клатч **Jimmy Choo**

На Евгении:
Сорочка **BOSS**
Костюм **windsor.**
Пальто **Cerruti 1881**
Ботинки **Fabi**

джемпер
Levi's

пылесос 2 в 1
LG CordZero

беспроводная
стереогарнитура
LG TONE+

шапка
Uniqlo

портмоне
для документов
Dr. Koffer

часы
Oris Aquis Small Second Date

смартфон
Apple iPhone 6

галстук
BOSS

трусы
Calvin Klein Underwear

беспроводная колонка
Sony SRS-X1

чехол для планшета
Dr. Koffer

шарф
Strellson

ботинки
Fabi

часы
Breitling Chronomat Airborne 44

перчатки
BOSS

беспроводная колонка
Logitech UE Boom

плеер
Sony Walkman A15

аромат
Carolina Herrera CH Men Grand Tour Limited Edition

часы
Corum Admiral's Cup AC-I 45 Regatta

ремень
BOSS

сумка
Dirk Bikkembergs

аромат
Dolce & Gabbana The One for Men Collector's Edition

перчатки
O'stin
джемпер
Marina Yachting
шарф
Henry Cotton's
аромат
Ferrari Vetiver
Essence Collection
часы
Omega Seamaster
Planet Ocean
аромат
CoStume National
Cyber Garden
рюкзак
Springfield
поло
Apple iPod
Shuffle
часы
Longines The
Longines Heritage
1935
перчатки
Gant
флеш-накопитель
на 64 Гб
SanDisk Connect
часы
Rado DiaMaster
RHW1 Limited
Edition
шапка
Springfield
кардиган
Uniqlo
рубашка
Hilfiger Denim
смартфон
HTC M8 Dual Sim
аромат
Thierry Mugler
A*Men Pure Havane
ноутбук
Acer Aspire V Nitro
Black Edition
портативный
жесткий диск
WD My Passport
Ultra
кеды
Ecco
портативная
колонка
Sony SRS-X2

На Екатерине:
Платье **Lanvin**
Шуба **New Yorker**
Туфли **Steve Madden**
Клатч **Jimmy Choo**

На Евгении:
Сорочка **Cerruti 1881**
Джемпер **Peuterey**
Брюки **Versace**
Дубленка **Mabrun**
Ботинки **Alberto Guardiani**

На Екатерине:
Топ **H&M**
Жакет, юбка **Tommy Hilfiger**
Леггинсы **Calzedonia**
Сумка **Jimmy Choo**

На Евгении:
Сорочка **Tru Trussardi**
Жакет **Benetton**
Брюки **Daniel Hechter**
Бабочка **Feraud**

шарф
O'stin
наушники
Logitech G430
карманный
фотопринтер
Fujifilm Instax Share
шапка
Мехх
часы
Raymond Weil
Nabucco
рубашка
Tom Tailor
худи
Colin's
джемпер
Topman
аромат
Givenchy
Gentlemen Only
бабочка
Topman
SSD-накопители
SanDisk Extreme PRO
часы
Graham
Chronofighter
Superlight
Tourist Trophy
смартфон
Nokia
Lumia 930
кошелек
Tommy Hilfiger
аромат
Kenzo
Homme Sport
часы
Perrelet Turbine
Vegas
шарф Lacoste
перчатки
Dirk Bikkembergs
сенсорная
мышь
Logitech T631
бритва
Gillette Fusion
ProGlide
кеды
Baldinini
сумка
Le coq sportif
аромат
Baldessarini
Nautic Spirit

беспроводная колонка Logitech X300
ботинки Gant
шарф Strellson
наушники adidas Originals by Monster
часы Hamilton Spirit of Liberty
свитер Tommy Hilfiger
шарф Mexx
шапка adidas Performance
колонки Perfeo Crystal Sound
аромат Trussardi Uomo
гель для душа
перчатки Gant
часы Certina DS Eagle
жилет Reebok
фотоаппарат Canon PowerShot G7X
смартфон-планшет ASUS PadFone S
метеостанция Oregon Scientific Prysma
шапка Columbia
часы Tissot Couturier Secret Date
галстук Windsor.
компьютер Apple Mac Pro
парфюмерный набор Loewe Solo

На Екатерине:
Платье **Paul & Joe**
Шуба **Michael Kors**
Сапоги **Jimmy Choo**
Клатч **BOSS**

На Евгении:
Сорочка **Mexx**
Пиджак **Topman**
Брюки **Marc O'Polo**
Ремень **Tom Tailor**

На Екатерине:
Платье **Poustovit**
Шуба **H&M**

На Евгении:
Сорочка **Bagutta**
Смокинг **"Мастерская классического костюма"**
Пальто **windsor.**
Бабочка **Mexx**

шарф
Colin's

перчатки
BOSS

ботинки Clarks
парфюмированное мыло Chanel Bleu de Chanel
шапка Lacoste
фитнес-браслет Jawbone UP24
шарф Calvin Klein Jeans
аромат Chanel Bleu de Chanel
наушники Sony XB450AP
планшет Samsung GALAXY Tab S
кардиган Henry Cotton's
фотоаппарат Fujifilm X100T
бабочка Мехх
часы Chanel Montre J12
сумка Dr. Koffer
часы Panerai Luminor
джинсы Tom Tailor
ремень Springfield
часы TAG Heuer Carrera Monaco Grand Prix
галстук Gant
гибридный накопитель WD Black²
смартфон Alcatel OneTouch Idol 2S
клавиатура для планшета Logitech K480
портативная колонка Logitech X100
кеды Barracuda

персональное облако
WD My Cloud
ботинки
Strellson
часы
Fossil
игровая консоль
Microsoft Xbox One
кардиган
Gant
ирригатор
Panasonic EW-DJ40-W520
джемпер
Henry Cotton's
iKids
планшет
iKids
рюкзак
adidas Originals
шапка
Topman
рубашка
Tommy Hilfiger
часы
Louis Erard Heritage
Quartz
аромат
Comme de Garçons
Wonderoud
гель для душа
Fendi Fan di Fendi
Pour Homme
пуловер
Daniel Hechter
аромат
Fendi Fan di Fendi
Pour Homme
смартфон
LG G3
часы Grovana Retrograde
плеер
Apple iPod
Touch
портативный
фотопринтер
Elari SmartPhoto

На Екатерине:
Топ **Raoul**
Сарафан **Patrizia Pepe**
Куртка, перчатки **Tommy Hilfiger**

На Евгении:
Сорочка **Joop!**
Бомбер **Tommy Hilfiger**
Брюки **Calvin Klein Jeans**
Шапка **Springfield**

Фотограф: **Павел Антонов**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Татьяна Волкова**
Модели: **Екатерина Степура@Look Models Russia**
Евгений Жук@World Fashion Models

Благодарим компанию NewLimo (prokat-limuzinov.com) и яхт-клуб "Буревестник" за помощь в организации съемки

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

ВОДНЫЙ ИСПОЛИН

Круизной компании Royal Caribbean принадлежат самые большие лайнеры в мире: спущенный на воду в 2009 году 362-метровый Allure of the Seas и уступающий ему в длине лишь 40 сантиметров Oasis of the Seas (2008 год). Quantum of the Seas — третий по величине в мире. Длина этого судна примерно равна протяженности трех футбольных полей, семидесяти семи Ford Focus или ста шестидесяти одного Шакила О'Нила. В ширину лайнер — 41 метр, то есть примерно как Триумфальная арка в Париже.

ALLURE OF THE SEAS	362 М
OASIS OF THE SEAS	361 М
QUANTUM OF THE SEAS	348 М
АВИАНЕСУЩИЙ КРЕЙСЕР "АДМИРАЛ КУЗНЕЦОВ"	306 М
"ТИТАНИК"	269 М

АЭРОДИНАМИЧЕСКАЯ ТРУБА RIPCORD BY IFLY

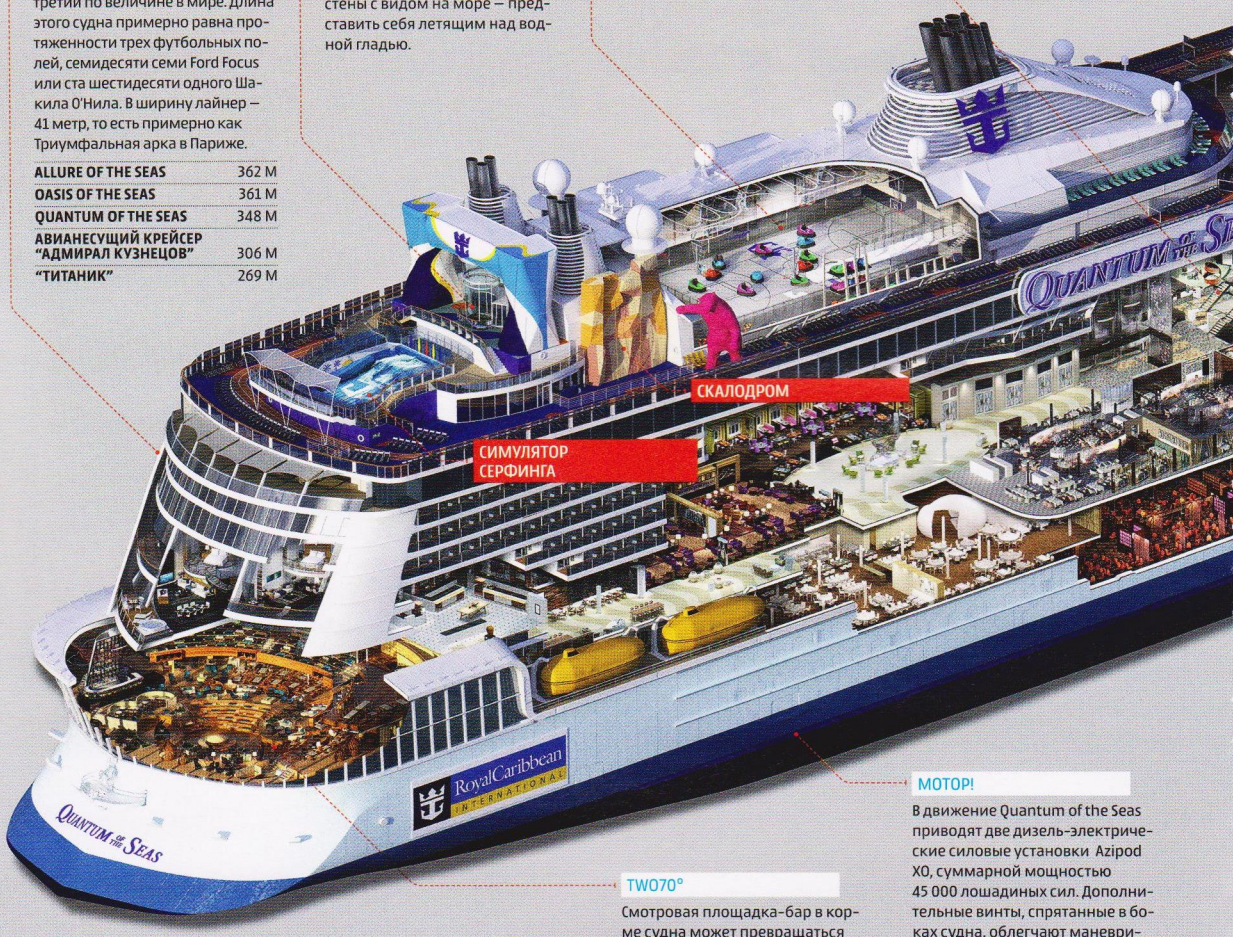
Мощные вентиляторы позволят любому желающему пережить ощущения полета, а прозрачные стены с видом на море — представить себя летящим над водной гладью.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР SEAPLEX

Днем — спортивная площадка, вечером — автодром с электромашинками, ночью — танцпол. Также Seaplex может трансформироваться в первый в мире плавучий роллердром.

BIONIC BAR

Бар с роботом вместо бармена. Возможно, приняв заказ, он будет говорить "I'll be back!", а прощаясь с гостем — "Hasta la vista, baby".



TWO70°

Смотровая площадка-бар в корме судна может превращаться в концертный зал.

МОТОР!

В движение Quantum of the Seas приводят две дизель-электрические силовые установки Azipod XO, суммарной мощностью 45 000 лошадиных сил. Дополнительные винты, спрятанные в боках судна, облегчают маневрирование в портах.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

По периметру верхней палубы проложена дорожка для бега. Действительно, зачем пыхтеть в закрытом зале фитнес-клуба, когда можно дышать морским воздухом?

СМОТРОВАЯ ПЛОЩАДКА NORTH STAR

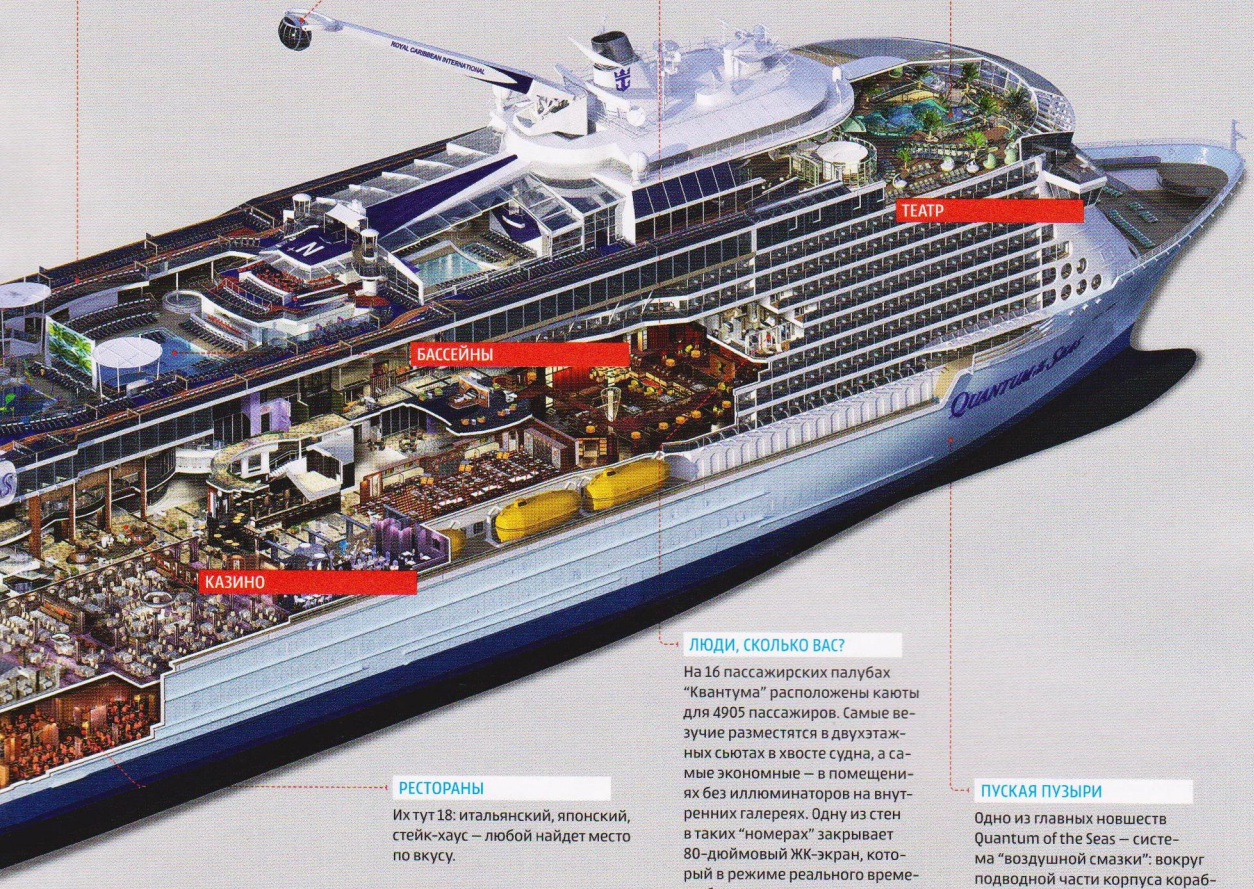
Прозрачная капсула рассчитана на 14 человек и предлагает панорамный вид с высоты 91 метр над уровнем моря.

КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ MUSIC HALL

Место, где покажут лучшие мюзиклы нашего времени. Билеты на них, а также на любые другие развлечения на борту гости будут заказывать через специальное приложение для смартфонов и планшетов.

СПА И ФИТНЕС-ЦЕНТР

Закрытый стеклом комплекс позволяет купаться в любую погоду.



ЛЮДИ, СКОЛЬКО ВАС?

На 16 пассажирских палубах "Квантума" расположены каюты для 4905 пассажиров. Самые везучие разместятся в двухэтажных сьютах в хвосте судна, а самые экономные — в помещениях без иллюминаторов на внутренних галереях. Одну из стен в таких "номерах" закрывает 80-дюймовый ЖК-экран, который в режиме реального времени будет передавать вид на море, создавая иллюзию балкона (его можно выключить или закрыть шторами). Впрочем, все же большинство кают — 1507 из 2090 — имеют настоящие балконы.

РЕСТОРАНЫ

Их тут 18: итальянский, японский, стейк-хаус — любой найдет место по вкусу.

ПУСКАЯ ПУЗЫРИ

Одно из главных новшеств Quantum of the Seas — система "воздушной смазки": вокруг подводной части корпуса корабля создается пленка из мельчайших воздушных пузырьков, которая снижает гидродинамическое сопротивление и делает этот корабль на 20% экономичнее, чем "Оазисы". Максимальная скорость Quantum of the Seas — 22 узла (41 км/ч). Этот показатель — далеко не рекорд для крупных судов: тот же "Титаник" мог мчаться навстречу айсбергу со скоростью 24 узла (44 км/ч). Впрочем, "Квант морей" и весит побольше — 168 666 тонн против 46 328.

Круизный лайнер Quantum of the Seas

В этом номере мы решили пройтись по классическим мужским ролевым моделям: пилот самолета (стр. 140), звезда кино (стр. 104), чемпион (стр. 86). Для полного счастья не хватало только капитана, но мы решили написать не о человеке, а о том, ради чего мужчины и идут в море, — шикарном корабле. Перед тобой самый современный круизный лайнер в мире, который в 2015 году отправится в свое первое плавание.

ПАХНЕТ ЗЕЛЕНЬЮ

На таком универсальном универсале Антон Иванов еще не ездил: Volvo V60 Plug-in Hybrid может быть передне-, задне- или полноприводным, может питаться электричеством, дизельным топливом или поедать и то и другое.

Подзаряжающиеся от розеток машины в нашей стране пока так и не перешли из разряда аттракциона в ряды обычного транспорта. Nissan Leaf, Opel Ampera и Chevrolet Volt даже соваться в Россию не стали, а Mitsubishi с i-MiEV хоть и рискнул, но без особого успеха: на зимнем тесте Men's Health он не проехал и трети обещанного пробега от заправки до заправки, да и пользоваться им смог только один человек в редакции — тот, кто жил в загородном доме и мог вытащить удлинитель на улицу.

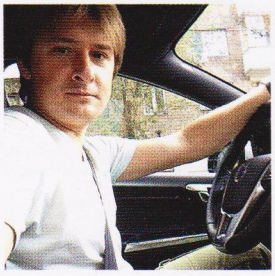
Volvo V60 Plug-in Hybrid в этом смысле куда менее привередлив: в левом переднем крыле у него разъем для электропитания, в правом заднем — горловина бензобака, и ты сам решаешь, на какой энергии ездить. Я забрал машину с до краев заправленным баком и полностью заряженными батареями, а значит, у меня в запасе до 1200 км (!) хода, 50 из которых можно проехать на чистом электричестве. Но это если экономить, я же спешу на работу, поэтому давлю на газ.

Plug-in Hybrid срывается с места с прытью, которой не ожидаешь от универсала: разгон до 100 км/ч по паспорту — 6,1 секунды. Не портит удовольствие и поведение машины в поворотах — она, без преувеличения, отлично рулится, и я даже не замечаю, что электрический V60 стал на 170 килограммов тяжелее. Разница становится более заметной позже, когда я открываю багажник — места там, по сравнению с обычным V60, поубавилось: 305 литров против 430. Пол пришлось поднять на 7 сантиметров, чтобы под ним разместился модуль ERAD (Electic Rear Axle Drive) с батареями и 68-сильным электромотором, вращающим задние колеса. Это одна из причин, по которой именно кузов универсал выбрали для гибридной модели: у него изначально большой багажник, и даже в урезанном виде места там достаточно. Кроме электромотора, в движение автомобиль приводит 215-сильный турбодизель, то есть суммарная мощность Plug-in Hybrid — 283 "лошади", а крутящий момент — 640 Нм. Не удивительно, что эта электричка готова лететь быстрее скорого поезда!

Я ЖИВУ НА 14 ЭТАЖЕ, А ЗНАЧИТ, ДЛЯ ЗАРЯДКИ МАШИНЫ ДОМА МНЕ ПОТРЕБОВАЛСЯ БЫ ОЧЕНЬ ДЛИННЫЙ ШНУР

В гибридном варианте машина переднеприводная с подключаемым задним приводом, если нажать кнопку AWD — она становится постоянно полноприводной, ну а выбрав режим Pure, ты получаешь чисто электрический заднеприводный универсал. Как насчет дрифта на электотяге?

Однако все веселье кончается, когда садится батарея. Да, полностью разрядить ее нельзя — если запас энергии падает ниже 15%, ДВС начинает работать как генератор, заряжая аккумуляторы. Но как он это делает! В пробке мне показалось, что где-то рядом встал автобус — настолько громко заработал дизель под капотом V60. Особенно разительна эта перемена после полной тишины движения на электротяге. Не удивительно, что Volvo в ближайшем будущем планирует заменить этот мотор на более современный семейства Drive-E!



Конечно, в поездках на работу и обратно я бы мог обходиться только электротягой (в сумме у меня набегает как раз около 50 км), но это не так просто. Я живу на 14 этаже, а значит, для зарядки машины дома мне потребовался бы очень длинный шнур. На офисной же парковке мне не всегда удавалось занять место рядом с окном, а значит, я опять оказывался вне зоны действия розеток. Так что пока мне этот "зеленый" транспорт не подходит. Причем не подходит еще и из-за цены — от 2 959 000 рублей. ■

КАПИТАН ГРЯЗИ

Внешне обновленный Lexus GX 460 изменился несильно — только новая оптика и хищно заостренная "морда" отличают его от предшественника. Не изменился ли его характер, проверил Сергей Зуев.

Забравшись в здоровенный внедорожник после долгого перерыва, поначалу ощущаю некую растерянность — эта машина по размерам больше, чем однушка, в которой я живу. Как ею управлять-то? Впрочем, нескольких минут за рулем обновленного Lexus GX 460 хватает, чтобы от робких опасений не осталось и следа. И дело не только в том, что по периметру внедорожник весь утыкан камерами, чуть что выводящими изображение на центральный дисплей, — не зацепи, мол, ничего бампером. Но и в том, что здоровяка везде пропускают, чуть заслышат рык 296-сильного атмосферного V8.

Благодаря этому мотору до "сотни" GX 460 разгоняется за 8,3 секунды, и хотя дальше он тянет уже менее охотно, в целом это впечатления не портит. Конечно, GX прожорлив — в городе расход держится в районе 20 литров на сотню, — но было бы странно ожидать другого от 2,5-тонной машины.

Масса и размеры внедорожника не позволяют пижонски держаться за руль одной рукой — чтобы полностью чувствовать и контролировать этого зверя, изволь пользоваться обеими. Особенно это актуально в поворотах, в которых высокий GX 460 напоминает яхту. При этом сам руль у нового Lexus весьма отзывчив. Сначала это сбивает с толку, но когда привыкнешь к повадкам машины, начинает доставлять удовольствие.

БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ МОТОРУ ДО "СОТНИ" GX 460 РАЗГОНЯЕТСЯ ЗА 8,3 СЕКУНДЫ, И ХОТЯ ДАЛЬШЕ ОН ТЯНЕТ УЖЕ МЕНЕЕ ОХОТНО, В ЦЕЛОМ ЭТО ВПЕЧАТЛЕНИЯ НЕ ПОРТИТ

Но все же больше всего кайфа GX 460 доставит на бездорожье. Нельзя забывать что этот Lexus — настоящий рамный внедорожник, и не выводить его время от времени с асфальта на бесцеремонные поля да кочки — это как завести себе пса хаски и гулять с ним только вокруг дома. Никакого уважения к породе.

Там где нет асфальта, проникаешься к GX 460 настоящим уважением: автомобиль играючи проглатывает даже угрожающие на вид ямы и только знай себе рвется вперед — неважно, что там под колесами.

Что бы ни было снаружи, внутри этого Lexus — комфорт. Однажды забравшись на водительское кресло (или даже так — взойдя на капитанский мостик), слезать с него уже не хочешь, ведь тут есть все: кожаные сиденья с вентиляцией, деревянно-кожаный руль, холодильник в подлокотнике. Аудиосистема от Mark Levinson с рассредоточенными по салону динамиками и мягкими, как кожа любимой девушки, басами сооружает натуральный бассейн из звука, в который так приятно нырнуть с головой.

Не будут разочарованы и пассажиры: места сзади предостаточно, отдельный климат-контроль, телевизоры в передних креслах, даже 220-вольтовая розетка здесь есть: раньше твоя девушка красилась в машине, пока ты вез ее на работу, а теперь и сам можешь побриться. Только усади подругу за руль, да заплати сначала 3 541 000 рублей. А потом брейся, катайся, купайся в роскоши. ■

ЕЩЕ ПОЛ-ЛИТРА

Два года назад, при первом знакомстве с новой Mazda6, нам показалось, что она могла бы быть и побыстрее. Но тогда на тесте Men's Health была двухлитровая версия, сегодня же Антону Иванову досталась "шестерка" с мотором 2,5 литра.

Как хорошо, что в октябре в Москве еще не все переобулись, и, когда ударили холода, пробки тут же переместились с улиц к шиномонтажам. Город вздохнул свободно, и мне кажется, что не только я сам, но и моя Mazda6 тоже радовалась тому, что в полупустом мегаполисе было, где разгуляться.

Если двухлитровая "шестерка" набирала 100 км/ч за 9,5 секунды, то версия с 2,5 л справляется с этим же упражнением за 7,8, причем бодрость не покидает ее и дальше: на загородной трассе обгоны на скорости "за сто" давались мне так же легко, как старты с места в городе. Нажимаешь педаль, и шустрый 6-ступенчатый "автомат" тут же переходит на пару скоростей вниз, а 192 "лошади" двигателя Skyactiv-G чуть ли не пинком отправляют тебя вместе со стрелкой спидометра вперед. Не удивительно, что подрулевым переключателем скоростей я воспользовался лишь пару раз и то скорее для галочки.

Под стать мотору с "коробкой" и подвеска — она тут скорее жесткая и обеспечивает очень приятные реакции машины на руль: каждый маневр на "шестерке" доставляет удовольствие. При этом пробить подвеску не так-то просто — только что-то из ряда вон выходящее сотрясает кузов неприятной дрожью, большинство же неровностей автомобиль отрабатывает на 5+. Вот это то поведение, которого заслуживает машина с такой внешностью!

Начало 2000-х Mazda провела в бесконечных экспериментах с дизайном: редкий автосалон обходился без очередного причудливого концепт-кара. Сегодня я смотрю на Mazda6 и понимаю: сколько бы бессонных ночей и кружек кофе ни стоили эти упражнения с формами, они окупились: такой красивой, как сегодня, Mazda6 не была никогда.

БЕРИ СРАЗУ МОТОР ОБЪЕМОМ 2,5 ЛИТРА — ОН ДОРОЖЕ 2-ЛИТРОВОГО ВСЕГО НА 75 000 РУБЛЕЙ, А ДРАЙВА С НИМ КУДА БОЛЬШЕ

Я ездил на "шестерке" несколько дней, но удовольствие от разглядывания ее все не мерк-ло. То же можно сказать о салоне. Правда, смотреть на некоторые детали внутри приятнее, чем трогать: пластик местами жестковат. С другой стороны, не слишком ли многого я хочу?

У Mazda6 есть системы автоматического торможения на малых скоростях, мониторинга мертвых зон, предупреждения о выходе из занимаемой полосы движения, рекуперации энергии, автоматического переключения дальнего света фар, а также навигация, отличная музыка Bose с 11 динамиками, датчики света и дождя и двухзонный климат-контроль.

Места, что спереди, что сзади, достаточно (в этом поколении и прежде не тесный са-

лон "шестерки" разросся на 20 миллиметров в ширину, а колесная база прибавила 105 мм).

Что же касается цены, то в нашей максимально полной комплектации "шестерка" разрослась до 1 453 000 рублей. И если на опциях ты смело можешь сэкономить, то на одно деньги не жалей — бери сразу мотор объемом 2,5 литра. Он дороже 2-литрового всего на 75 000 рублей, а драйва с ним куда больше. ■

Adidas miCoach Fit Smart

Мы не раз писали об устройствах серии miCoach, например "умных" мячах или датчиках для кроссовок, но на этот раз новинка Adidas — из более традиционного форм-фактора. Перед тобой фитнес-браслет, который предлагается надевать во время тренировок. Он следит за пульсом, количеством затраченных калорий, скоростью, дистанцией и длиной шага. В зависимости от того, насколько эффективно ты работаешь, светодиодный дисплей окрашивается в белый, синий, зеленый, желтый или красный цвета. В паре с браслетом на тебя будет работать приложение miCoach Train and Run. В будущем число приложений с поддержкой браслета Adidas miCoach Fit Smart будет только расти. Гаджет предлагается в двух цветах: черном или белом. 9900 руб.

- **adidas.ru**

Samsung GALAXY Tab S

Если ты, чтобы стать мощнее, должен становиться больше, то этот планшет — нет. При толщине всего 6,6 мм и 8,4-, и 10,5-дюймовая модели оснащены новейшими 4+4-ядерными процессорами Exynos 5 Octa, 3 Гб оперативной памяти, слотами для карт памяти microSD, беспроводными интерфейсами Wi-Fi 802.11ac MIMO и 4G LTE, а также аккумуляторными батареями большой емкости. Все это богатство скрывается за Super AMOLED-экраном с разрешением 2560x1600 и соотношением сторон 16:10. Яркость автоматически подстраивается под внешние условия, а контрастность может достигать 100 000:1. Ты уже бежишь в магазин? Остается только прокричать тебе вслед, что вес 8,4-дюймового Tablet S — 298 граммов, а его старшего брата — 467. От 19 990 руб.

- **samsung.com/ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Polar H7

Смело закрепи на своей широкой груди этот датчик сердечного ритма, поставь на свой смартфон специальное приложение и занимайся спортом, получая данные о том, насколько грамотно идет твоя тренировка, в прямом эфире с помощью Bluetooth. 4990 руб.

- **polar.com/ru**

Dyson DC62 Animalpro

С ним хочется пылесосить прямо при гостях — жалко скрывать такую красоту от народа. Этот беспроводной пылесос не уступает по качеству уборки полноразмерным собратьям. Секрет в сочетании двигателя Dyson V6 с цифровым управлением, циклонической технологии 2 Tier Radial и щетке с щетинками из углеродного волокна. Аккумулятора хватит на 26 минут работы. 18 590 руб.

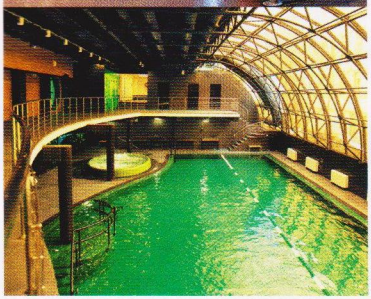
- **dyson.com.ru**

СВЕЖИЕ КАДРЫ

Французский модный дом Christian Dior представил новую версию своего аромата Dior Homme. Создателем свежей туалетной воды Dior Homme Eau for Men стал парфюмер Франсуа Демаши. Он сохранил в композиции ноту ириса, искусно обыгранную в первой версии аромата, но заставил ее звучать по-другому. В основу аромата вошли, помимо прочих, нота крымского кориандра, марокканского грейпфрута, калабрийского бергамота, амбры и виргинского кедра. Представляет новинку актер Роберт Паттинсон, который на рекламных фотографиях, сделанных американской фотохудожницей Нан Голдин, выглядит своенравным бунтарем — сильным, решительным и пылким.

ПЕРЕНОСИМАЯ ЛЕГКОСТЬ БЫТИЯ

Каким должен быть ноутбук? Легким, не тяжелее полутора килограммов. С оптимальным экраном — 13,3 дюйма и антибликовым покрытием. И конечно, как можно дольше — часов десять — должен обходиться без зарядки. Вот всем этим параметрам и отвечает Fujitsu Lifebook U554. Работает на Windows 7 Professional либо на Windows 8. К тому же от него можно подзаряжать телефон через USB-порт, даже когда компьютер выключен. fujitsu.ru/offers



СЛАДКИЙ МОЙ

Hard Candy Club — это сеть фитнес-клубов, придуманных поп-певицей Мадонной. Первый был открыт в Мехико, а следующий в Москве. Всего год назад второй клуб Hard Candy в России стал подарком Санкт-Петербургу и гурманам фитнеса северной столицы. Оба клуба уже обзавелись своими поклонниками и успели доказать, что фитнесом можно заниматься не только, чтобы быть в отличной физической форме, но и чтобы получать во время тренировок максимум удовольствия, веселья и позитива.

ЛЕГКИЙ ПУТЬ

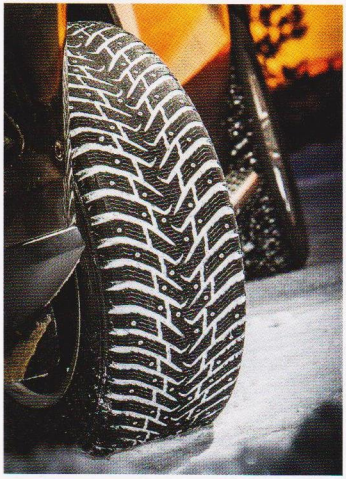
Если мучаешься с выбором подарков, то есть простой выход: приобрести подарочную карту американского бренда одежды Michael Kors. Действует она в течение 3 лет, так что у тех, кому ты ее подаришь, будет время определиться с выбором — пусть теперь сами ломают голову. Карты можно купить во всех магазинах Michael Kors в России, Казахстане и на Украине.

НОВЫЙ ВИРАЖ

Компания HUGO BOSS, поддерживающая автоспорт и "Формулу-1" на протяжении многих лет, объявила о партнерстве с командой Mercedes AMG Petronas с января 2015-го. Hugo Boss создаст линию одежды с улучшенными характеристиками для команды, участвующей в гонках "Формулы-1", и для сотрудников штаб-квартиры. Поклонникам марки стоит запомнить, что коллекция BOSS for Mercedes-Benz будет обновляться дважды в год.

УСТОЙЧИВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Компания Nokian Tyres потрудилась над новыми шинами, созданными специально для высоких и массивных внедорожников. Количество шипов в шинах Nokian Hakkapeliitta 8 SUV больше на 50% по сравнению с предыдущими моделями. При этом в них использована технология EcoStud (шип новой формы и смягчающая подушка из более мягкой резины под ним), которая обеспечивает минимальное воздействие шипов на асфальтовое покрытие.



СВОЙ КОНЕК

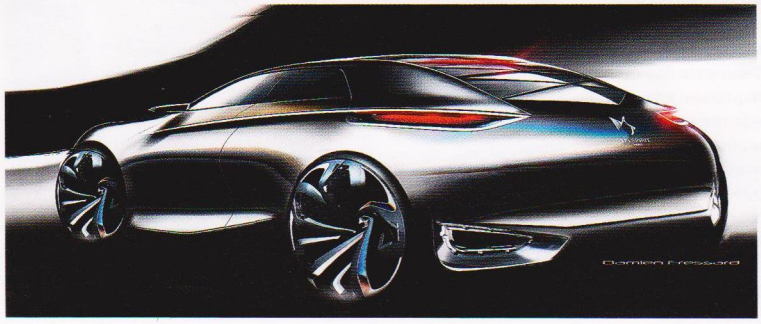
Весь год марка Nivea направляла свои усилия на решение актуальной для многих городов России проблемы — улучшение состояния дворовых катков. И вот уже этой зимой жители Омска и поселка Мелиоративный в Карелии получили удобные реконструированные хоккейные площадки и катки. А своих поклонников марка порадовала выпуском лимитированной коллекции кремов по уходу за кожей в зимнее время от Nivea.

ДО ЧЕГО ДОШЕЛ ПРОГРЕСС

Эффектные куртки Solar Jacket американского бренда Tommy Hilfiger теперь не только защищают тебя от холода и дождя, но и способны накапливать и преобразовывать солнечную энергию. Входящие в комплект солнечные батареи с легкостью пристегиваются к задней части куртки, а провод, проходящий внутри отделки, соединяет их со съемным аккумулятором, размещенным в переднем кармане. Пока ты разгуливаешь под прямыми солнечными лучами, батареи заряжают аккумулятор. А он, в свою очередь, полностью зарядит твой мобильный и планшет, и не надо бегать искать розетки.

БОЛЬШОЙ ШВЕД

Прошлый Volvo XC90 выпускался долгие 12 лет. Представленный еще в 2002 году он отлично продавался и в 2014. Казалось бы, зачем что-то менять? Но ты только посмотри на представленный на Парижском автосалоне новый XC90: этот автомобиль на порядок превосходит предшественника (а ведь и тот был отличным!). Его ходовые огни сделаны в форме молота Тора, среди вариантов силовых установок — 400-сильный дуэт из ДВС и элекромотора, а новое шасси с оптимальным распределением массы делает XC90 приятным в управлении, практически, как спорткар (и это при том, что в салоне есть места для семи человек). В общем, судя по всему, одной машиной будущего на наших дорогах станет больше.



КОНЦЕПТУАЛЬНОЕ ИСКУССТВО

Компания Citroën подготовила к домашнему автосалону в Париже 2014 года футуристичный хэтчбек Divine DS. Пока это только концепт, но на его примере понятно, в каком направлении будет развиваться дизайн всей линейки DS. У Citroën Divine DS Concept лазерные фары, совсем нет заднего стекла (за обзор отвечает видеокамера, которая транслирует картинку на салонное зеркало), а крыша, напоминающая чешую змеи, состоит из множества ромбов: часть из них — прозрачные, а часть — затемненные и матовые.

ХОРОШО СОГРЕВАЮЩЕЕ

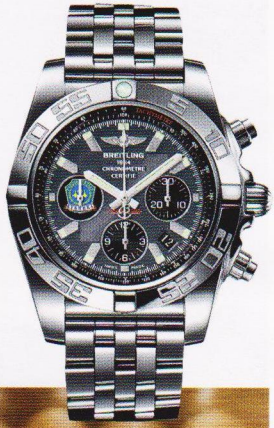
В новой осенне-зимней коллекции 2014 года от марки Springfield представлены элегантные классические шерстяные пальто, уютные бомберы, удобные куртки, бушлаты и дафлкоты. Парки, созданные маркой специально для холодных стран, в том числе и для России, сшиты из ткани с камуфляжным рисунком. Так что теперь ты знаешь, в чем провести эту зиму.

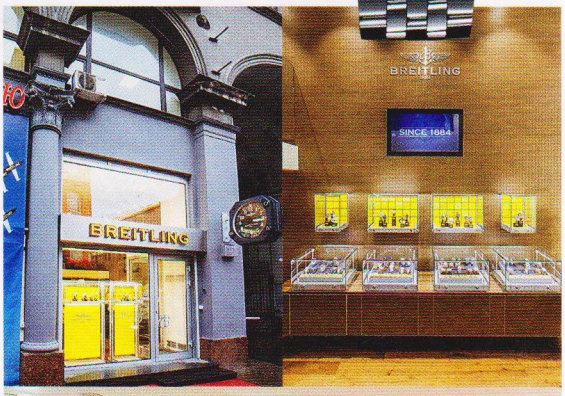
НОВЫЙ ВИРАЖ

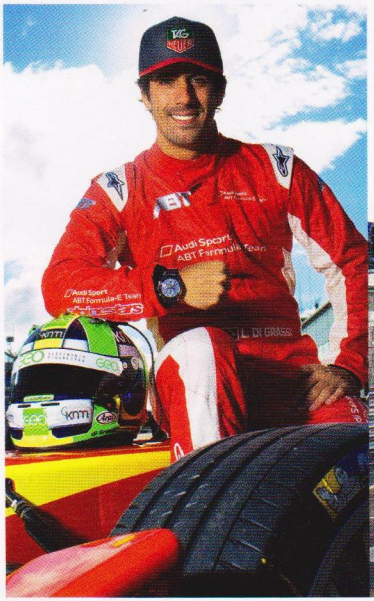
Надеюсь, ты не пропустил главное событие в автоспорте — следил за тем, как проходила в октябре "Формула-1" в Сочи? Болел за быстрых и техничных пилотов, в том числе и за команду Lotus F1, официальным спонсором которой является бренд Rexona Men. Специально для них, да и для тебя тоже, появилась новинка марки Rexona — серия антиперспирантов Rexona Men "Невидимый на черном и белом". Эти средства защитят от пота и запаха на 48 часов, и можно не беспокоиться о белых следах и желтых пятнах на одежде.

СНОВА НА ВЫСОТЕ

16 октября в Москве, на Петровке, 17, открылся первый в России часовой бутик Breitling. Почетными гостями на открытии были Breitling Jet Team — единственная в мире частная пилотажная группа, летающая на реактивных самолетах, и легендарные авиационные асы "Русские витязи". Именно последним марка посвятила свою лимитированную коллекцию Chronomat 44 Russian Knights, которую представила на открытии.







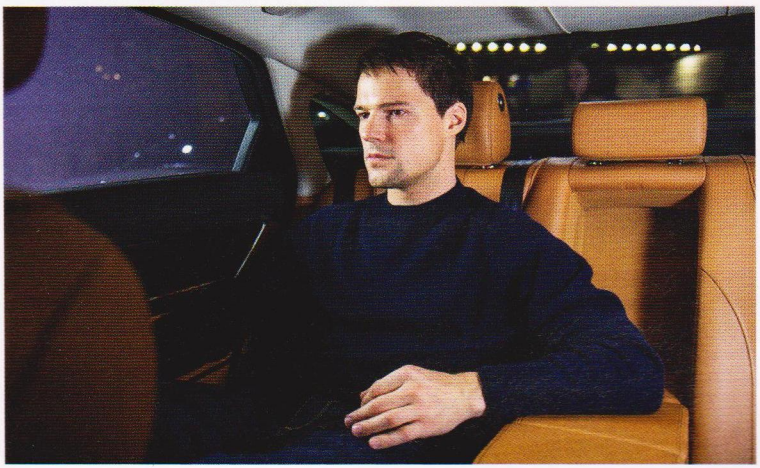
ЭЛЕКТРИКА ВЫЗЫВАЛИ?

В сентябре Пекин был невероятно взбудоражен: там прошла первая гонка новой серии FIA Formula E, в которой имеют право участвовать лишь полностью электрические болиды. Трасса проходила по центру трехтысячелетнего города и была построена специально для этого события. Победа досталась гонщику команды Audi Sport ABT Formula E Лукасу ди Грасси. Он еще и посланник компании TAG Heuer, которая стала одним из учредителей и официальным хронометристом гонок. На подиум бразилец поднялся с часами TAG Heuer Carrera Calibre 1887.

ГОВОРИТ ДЕЛО

Вот тебе шесть факторов, которые влияют на выбор машины. Голос за кадром — Данила Козловский. Изучай внимательно!

1. Первый и, наверное, самый главный фактор — это марка автомобиля и насколько вы с ним персонально совпадаете. И я сейчас имею в виду не технические характеристики, а ваше личное отношение. Ведь в какой-то степени многое можно сказать о человеке по его автомобилю. И в этом смысле для меня Jaguar — это не автомобиль, это целое понятие, часть одной из главных мировых культур, если хотите. Эпоха, мифология, легенда. Олицетворение детской мечты, когда я впервые на фантике от жвачки увидел длинный Jaguar XJ темно-зеленого цвета.
2. Мотор и его звук. К счастью, сегодня еще есть автомобили со своим собственным звуком мотора. Такой звук я впервые услышал у Jaguar F-Type. И это именно то, что делает его живым, а значит, он перестает быть просто транспортом и становится чем-то бóльшим.
3. Тормоза. Во-первых, это безопасность. И наверное, этим можно и ограничиться. Но должен сказать еще одну вещь. До недавнего времени даже не предполагал, что можно получать удовольствие от процесса торможения. Да-да. Оказывается, у "Ягуара" есть такие тормозные системы которые радуют не меньше, чем система набора скорости.
4. Цвет. Вечная дилемма между практичностью и тем, "чтоб создавало настроение по утрам". Все тот же темно-зеленый или коричневый "Ягуар". Умеет он договариваться со слякотью, дождем, дорожной грязью, снегом и превращать это все в цветовую композицию.
5. Колеса. Как ни странно. Ведь в какой-то степени колеса — это все равно что обувь, и она должна быть правильной. По-хорошему незаметной, и в то же время чтобы по ней было видно, что это хорошая и дорогая обувь.
6. Акустическая система. Для меня, как для человека, предельно зависящего от музыки, это, пожалуй, один из основных факторов. А еще мы довольно много времени проводим в машине, и очень важно, чтоб в те моменты, когда мы хотим кого-нибудь убить после трех часов стояния в пробке, у нас в машине был хороший звук.



ЭНРИКЕ ИГЛЕСИАС

- Лауреат премии "Грэмми"
- Получил 313 музыкальных наград
- За почти двадцатилетнюю карьеру продано более 100 млн альбомов Иглесиаса-младшего

ГОНИ НА КРАСНЫЙ!

"Что заставляет твое сердце биться чаще?" — могли бы мы спросить певца Энрике Иглесиаса, но зачем? Мы же и сами знаем, что это адреналин. А вот что такое адреналин в понимании Иглесиаса, ты узнаешь, послушав его дебютный мужской аромат Enrique Iglesias Adrenaline.

В знаменитом фильме "Адреналин" герой Джейсона Стетхэма изобрел множество способов поднять уровень адреналина в крови. Вот тебе еще один на вооружение — от латинского энерджайзера Энрике. Сейчас он поделится с тобой своим изящным способом заставить сердце биться сильнее.

В марте 2014-го Энрике выпустил новый альбом Sex + Love, а под конец года — поставил и знак "=" в конце: ведь "секс плюс любовь" равно, конечно, адреналину. Точнее, аромату Enrique Iglesias Adrenaline. "Потребовалось время, чтобы правильно собрать все ингредиенты. Я хотел быть уверенным на 100%, что аромат вышел идеальным", — говорит певец.

Ну что ж, послушаем... Так-так, открывается аромат смесью мандарина, цитрона и ненавязчивой фиалки. Далее — бодрая смесь черного перца и шафрана. Ну а теплые ноты кедра, жареных бобов тонка и замши, что называется, — в сердце композиции.

"Это современный аромат с неожиданными свежими древесными нотками, — комментирует Энрике. — Я назвал его Adrenaline, чтобы вы вспоминали те моменты, когда вы чувствуете, что живете по-настоящему".

Рождественская коллекция одеколонов
Jo Malone London
Аромат
Christian Dior Sauvage
Аромат
Jimmy Choo Man

adidas Originals, adidas Performance ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; adidas.ru
Alberto Guardiani ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3149
Bagutta ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Baldinini ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 3, корп. 1, т.: (495) 642-6247
Barracuda бутики No One: Кутузовский пр-т, 26, т.: (495) 249-5583; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3216
Benetton ул. Тверская, 19; ул. Красная Пресня, 48/2
Calvin Klein Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Calvin Klein Underwear МЕГА-Химки, МЕГА-Теплый Стан
Calzedonia ул. Тверская, 6, стр. 1; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Cerruti 18CRR81 ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Cerruti 1881 универмаги Когго: ТЦ "Вегас", т.: (495) 926-5898; ТЦ "Галерея Москва", ул. Охотный ряд, 2, т.: (495) 967 1711; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229 7960; Краснодар: ТК "Сити Центр", ул. Индустриальная, 2, т.: (953) 090 6723
Clarks сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Colin`s ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Columbia сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр.1; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ул. Первомайская, 66; Славянский бул., 5, корп. 1; Каширское ш., 58, корп. 1; Волгоградский пр-т, 70; ул. Наметкина, 10; ТЦ "Филион", Багратионовский пр-т, 5; ТЦ "Ясенево", Литовский бул., 22; ТЦ "Город", Рязанский пр-т, 2; Алтуфьевское ш., 79; sportmaster.ru
Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1246; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 660-6223
Desigual ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; т.: (495) 783-5310; СПб: ТК "Галерея"; Лиговский пр-т., 30А, т.: (812) 385-9347; Екатеринбург: ТК "Гринвич", ул. 8-го марта, 46, т.: (343) 311-7610
Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3
Dr. Koffer ТЦ "Новинский пассаж", Новинский бул., 31, этаж 1; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2, этаж 1; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, этаж 2
Ecco ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская. 6, корп. 1; ул. Новый Арбат, 28; ул. Б. Якиманка, 52; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; Кутузовский пр-т, 26; Ленинский пр-т, 12; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ул. Пятницкая, 17/4, корп. 1
Fabi ул. Тверская, 6; ГУМ, Красная пл., 3
Feraud ТД "Люкс", Мичуринский пр-т, 4, корп. 1
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
Gant (обувь) сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114
Guess ТЦ "Вегас", 25-й км МКАД; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 5;

ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: Невский пр-т, 65

H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Райкин-Плаза", ул. Шереметьевская. 6, корп. 1

Henry Cotton's Галерея "Актер", ул. Тверская, 16; ТЦ "Семеновский", Семеновская пл., 1

Hugo Boss Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Jimmy Choo Столешников пер., 11, т.: (495) 926-8602; "Крокус Сити Молл", ул. Международная, 18, т.: (495) 926-3869; ЦУМ, Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Joop! ЦУМ, ул. Петровка, 2

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585

Lanvin Третьяковский пр-д, 4; Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.

Le coq sportif ГУМ, Красная пл., 3, 2-я линия, этаж 2, т.: (495) 627-3854; ТК "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, уровень 2, т.: (495) 737 8339; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 3, т.: (495) 258-5443

Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164

Lyubov универмаг "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773

Mabrun СПб: бутик Emporium, Вознесенский пр-т, 46, т.: (812) 325-6944; ТК "Владимирский Пассаж", Владимирский пр-т, 19, т.: (812) 331-3232

Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30 А

Marina Yachting Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798

Mexx ТК "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1

Michael Kors ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

New Balance ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, влад. 1, т.: (495) 987-3280; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 1; т.: (495) 783-5310; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344

New Yorker ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а; Нижний Новгород: ТЦ "Фантастика", ул. Родионова, 187

O'stin ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163а; ТЦ "Звездочка", Таганская пл., 1, стр. 1; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62

Patrizia Pepe ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; "Крокус Сити Молл", ул. Международная, 18

Paul & Joe СПб: ул. М. Конюшенная, 5, т.: (812) 955-7595

Peuterey BOSCO, ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3; т.: (495) 543-9817

Poustovit ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15

Raoul бутик Mood Swings, Никитский бул., 17

Reebok ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2

Springfield ТЦ "Домодедовский", Ореховый бул., влад. 14, стр. 3; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а

Steve Madden МЕГА-Теплый Стан

Strellson ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Strellson (обувь) сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114

Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб: ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3

Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru

Tommy Hilfiger, Hilfiger Denim ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279

Tommy Hilfiger (аксессуары) сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114

Topman ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

Tru Trussardi ул. Тверская, 20/1

Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД

Куртка
Timberland

Ботинки **Clarks**

Versace Столешников пер., 14; Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 721-9201
windsor. ЦУМ, ул. Петровка, 2
Z Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.
Мастерская классического костюма, Б. Харитоньевский пер., 18, т.: (495) 234-0880
Newlimo ул. Джамгаровская, 5, стр. 1

ЧАСЫ

Alpina салон часов ул. Волхонка, 9, стр. 1, т.: (495) 697-2700; салон "Часы России и Швейцарии", ул. Новый Арбат 15, т.: (495) 517-4345; салон Gallery of Time Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Ле Локль", ул. Маршала Бирюзова, 32; ТЦ "Пятая Авеню", (495) 926-0015; салон "Тайм Авеню", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Атриум", (495) 937-6205
Breitling бизнес-центр Baker Plaza, ул. Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625
Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовой салон "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Chanel Столешников пер., 16-18
Corum бутик Da Vinci, Смоленская пл., 3
Graham бутик "Сублим", ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 660-0550
Grovana салон "Часы-Будильнички", МЦ Roomer, ул. Ленинская Слобода, 26; салон Time Code, МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 967-6885
Hamilton м-н "Классика времени", "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы-Будильнички", ТК "Щука", ул. Щукинская, 42
Hugo Boss ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, галерея Pret-a-Porte, т.: (495) 229-1925, (910) 454-8283, ТК "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-4121; Мега-Белая дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 967-6885; ТЦ "Капитолий", ул. Правобережная, 1Б, т.: (910) 454-7277; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2., т.: (915) 043-3403
Fossil fortuna-time.ru
Frédérique Constant салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460; салон "Тайм лэнд", ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон "Часы", универмаг "Московский», Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская, 14; ТЦ "Глобал Сити", т.: (495) 956-4248; салон "Московское время", Мичуринский пр-т, 3
Longines м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621
Louis Erard салон швейцарских часов "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 225-7354
Omega бутик Omega, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3119
ORIS салон швейцарских часов "ЛеЛокль", ул. Маршала Бирюзова, д. 32; ТЦ "5 Авеню", т.: (495) 926-0015
Panerai м-ны Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621
Perrelet м-н CASSAFORTE, Столешников пер., 14; салон LOUVRE, отель "Ритц-Карлтон", ул. Тверская, 3; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3; TimeAvenue, ул. Петровка, 17, стр. 1
Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.:(495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб: Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939
Raymond Weil м-н Time Avenue, ТЦ "Атриум", т.: (495) 937-6205; ТЦ "Золотой Вавилон", т.: (499) 270-5721; ТЦ "Европейский", т.: (495) 225-7354; ТЦ "Калейдоскоп", т.: (495) 604-1104; ТЦ "Райкин Плаза", т.: (495) 542 4472; салон Conquest, ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304; салон "Империя Часов", Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448
Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2
TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839
Technomarine салоны "Тайм Авеню": ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, тел. (495) 937-62-05; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 225-7354, салон Conquest, ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304
Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА-Белая Дача, этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТЦ "Калужский", м-н "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460
Tonino Lamborghini ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, галерея Pret-a-Porte, т.: (495) 229-1925, (910) 454-8283, ТК "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-4121, Мега-Белая дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 967-6885, ТЦ "Капитолий", ул. Правобережная, 1Б, т.: (910) 454-7277; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2., т.: (915) 043-3403

X.З.*

*хочу знать

НЕПОСЛУШНЫЕ В ЦИФРАХ

Дед Мороз уже готовит оленей к вылету. Но простите, парни, — похоже, в некоторые дома он в этом году не заглянет.

7/10

столько парней садятся на стадионе не на свои места, а на те свободные, с которых лучше видно

39% из нас хотя бы раз проникали в кинозал без билета

70

процентов парней в прошлом году тайком заранее выведали, что им подарят на Новый год

98% из нас не убирают какашки за своей собакой на улице

85

процентов мужчин тратят в спортзале больше времени не на свои отжимания, а рассматривая, как отжимаются девушки

62% мужчин получали прямой неприязненный взгляд в ответ на то, что пялились на девушку слишком откровенно

43%

парней хотя бы раз передарили полученный подарок — потому что он был "по-настоящему ужасен"

79

процентов мужчин хотели бы видеть свою женщину "немного испорченной"

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ, МЕГАН ФОКС, МАЙЛИ САЙРУС самые "испорченные" звезды, по мнению среднего читателя Men's Health

49

процентов мужчин хотя бы раз притворялись спящими, чтобы не делать работу по дому

39% из нас возвращали покупку в магазин, уже вовсю попользовавшись ею

35% признались, что просматривают порно на работе. А сколько не признались?

23% из нас воровали еду коллег из общего холодильника на работе

65%

парней отводят взгляд и ускоряют шаг, если видят на улице сборщика пожертвований на благотворительность

48% говорят, что "ээээ, уже пожертвовали...", если их прижать к стенке

85

процентов парней хотя бы раз от души пускали газы в толпе

83%

тут же уходят с места, где они навоняли, "чтобы не запалиться"

МОЖНО ЛИ ПЕРЕДАРИВАТЬ?

Можно и нужно, говорит психолог Брюс Вайнштейн, автор книги "Этичный ум". Так ты порадуешь другого человека, а товар, на производство которого были потрачены деньги и природные ресурсы, не будет выброшен. Но есть несколько правил: 1. Не дари чужой подарок взаимным друзьям, лучше вообще отправить его в другой город; 2. Передаривай только неиспользованные вещи и делай это быстро, чтобы упаковка не покрылась пылью; 3. Самое главное: если понятно, что тот, кто подарил тебе эту ненужную вещь, старался, выбирал и надеется, что принес тебе радость, — сожми волю в кулак, не передаривай и воспользуйся подарком хотя бы раз в присутствии дарителя.

КАК НЕ ОБЪЕСТЬСЯ НА ПРАЗДНИКИ?

Почему мы (ну хорошо, многие из нас) так обжираемся за новогодним столом? Все просто: мозг видит желанную пищу, которую получает редко (это ведь праздничные вкусняшки!) и посылает тебе импульс наесться впрок, объясняет психолог Алексис Конасон, пропагандист "осознанного питания". Если тебя страшат надвигающиеся тонны веселых килокалорий, попроси подругу сделать "прививку": пусть изготовит тебе порцию "того самого" салата "Мимоза" или купит "тот самый" тортик за день-два до отмечания. Утоли свою страсть — и уже на самом мероприятии не будешь вести себя как дикарь, попавший на склад деликатесов.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: MARKO GORAN KOMANO